verlicht je leven

prijs € 7,50

Boeddha magazine

nummer 75 . voorjaar 2014

Thema:
Leven en sterven

Joan Halifax
'Mensen bereiken, dwars door verschillen en geloofssystemen heen'

Bert van Baar over het leven in de tussentoestand of het bardo

interviews met o.a.:
Irène Kaigetsu Bakker
Tenzin Wangyal Rinpoche
Tom Hannes
Frank De Waele



CHANGE, meer dan een magazine alleen

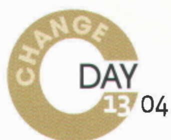




EEN DUURZAAM LENTENUMMER : vooral op bestelling verkrijgbaar want we laten enkel nog de bomen kappen die effectief gelezen willen worden. Op die manier geven we effectief gevolg aan onze terechte zorg voor Moeder Aarde. Via **www.changethinkpositive.eu/shop** kan je heel eenvoudig jouw exemplaar van het lentenummer bestellen. CHANGE betaalt de portkosten.



EEN HEUSE COMMUNITY : Wil je net als CHANGE meewerken aan positieve verandering in de wereld? Dat kan door te CO-CHANGEN en lid te worden van onze community. Neem alvast een kijkje op **www.changethinkpositive.eu** en klik door naar CO-CHANGEN.



EEN GEZONDE CHANGE DAY : Op zondag 13 april 2014 ben je welkom op de 2de CHANGE Day in het pittoreske kustdorpje De Haan bij onze Believer, **www.kapelhoeve.be**. Het thema 'de genezer in jezelf' zal worden toegelicht door drie ervaren holistische artsen:

- Dr. Ivo van Orshoven "Be You - Be Nature"
- Dr. Eduard Van den Bogaert "HomSham, Homeopathie van de Nieuwe Tijd en haar onbeperkte mogelijkheden"
- Dr. Johan Corthouts "De zes beste dokters".

Inschrijven kan nu al via **www.changethinkpositive.eu/shop** en doorklikken naar CHANGE Day





Een voorsmaakje van inspirerende interviews in het lentenummer: Lisette Thooft, Jan Vayne, Peruquois, ...

WWW.CHANGETHINKPOSITIVE.EU

CHANGE

HET POSITIEVE MAGAZINE DAT ALLES ANDERS BEKIJKT

Ernst Kleisterlee

Vrijheid

We sterven iedere dag een beetje. En dat is maar goed ook, want zo wennen we vast aan de grote dood die op ons wacht. Iedere verloren illusie, iedere verloren identiteit, iedere vriend en vriendin die ons verlaat, de kinderen die het huis uitgaan, de baan die we verliezen, onze ouders die ons ontvallen: partir, c'est mourir un peu.


foto: jaxpix, Jacqueline Louter fotografie

Het klinkt misschien gek, maar al dat verlies heeft naast een heel pijnlijke ook een erg positieve kant: verliezen geeft vrijheid. Vrijheid om te ervaren dat de stroom van het leven gewoon doorgaat, vrijheid omdat de Onmisbaar Gewaande langzaamaan blijkt op te gaan in de mist van de tijd, vrijheid om opnieuw te kiezen voor wat echt belangrijk is, vrijheid van oude verplichtingen, vrijheid tot nieuwe waarden.
Veel van de vrijwillige stervensbegeleiders die ik train vertellen over de ervaring van 'heiligheid' die ze bij een sterfbed hebben: die ervaring dat alle 'gedoe' wegvalt, een ervaring van helder zicht, een sterke ervaring van verbinding met het onzegbare, een ervaring van Sacred outlook, zoals we in mijn traditie zeggen. Dat kan verlies ook bewerkstelligen.

We hebben dus een heel leven om te wennen aan het sterven; laten we dat maar 'het pad' noemen. Hoe dichter we bij die laatste drempel komen, des te groter kan de ervaring van loslaten, van vrijheid, of van 'doodloosheid' zoals de Boeddha het noemde, worden. Tenminste, als je je daarin oefent. In de Vajrayana-traditie, waartoe ik mezelf reken, worden we sterk aangemoedigd de onontkoombare realiteit van onze dood onder ogen te zien. Daarmee lopen we rechtstreeks in het spoor van de Boeddha, die zijn studenten vroeg zich het uiteenvallen van het lichaam na de dood zo gedetailleerd mogelijk voor te stellen.

Doet u dat ook eens, zou ik zeggen. Denk eens na over alles wat u al ontvallen is ... Stel u eens voor, dat alles wat u nu nog lief is u komt te ontvallen... Ja, dat doet pijn. Dat lijden kunnen we leren opgeven, door steeds meer vrijheid te ervaren, en daarmee vertrouwen te ontwikkelen in de leegte, die ons gebaard heeft en ons ook weer zal opnemen. Dat is niet erg: dat is prachtig!

in dit



Thema: Leven en sterven

de bron



Joan Halifax Roshi heeft ruimschoots haar sporen verdiend op het gebied van stervensbegeleiding. Intensieve trainingen heeft de zorg voor stervenden enorm verbetert.

Tijdens een digitale ontmoeting vertelt zenmeester Joan Halifax Roshi over haar ervaringen op het gebied van stervensbegeleiding als een van de mogelijkheden van geëngageerd boeddhisme.



Wanneer we ons maar enigszins realiseren dat we op het moment van sterven datgene verliezen wat we in werkelijkheid niet zijn en dat wij niets te verliezen hebben, zal de dood een minder angstige ervaring zijn.

Tenzin Wangyal Rinpoche over het ontdekken van jezelf



Door impulsiviteit of een gebrek aan moreel besef werken gedetineerden zich dikwijls in de nesten.

Het trainen van hun geest (door meditatie) maakt dat zij vat krijgen op deze problemen. [...] Contact maken met die fundamentele goedheid die ergens in die persoon met die ontsporing verstopt zit. Kijk maar of je erbij kunt komen, geef hem de ruimte.



Het verbeteren van de zorg rond stervenden en meer openheid creëren, werd voor mij een belangrijke motivatie. Juist dan is het zo belangrijk dat mensen verbinding met elkaar voelen.

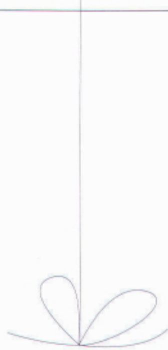
Na een ontmoeting met Joan Halifax Roshi groeide voor Irène Kaigetsu Bakker een intensieve samenwerking op het gebied van stervensbegeleiding.

inhoud

en verder ...



wereld



48

Is het leven van een dier minder waard dan het leven van een mens?

Vegetariër Anouk Kragtwijk werd geconfronteerd met die vraag toen een diëtist haar adviseerde vis te eten.



56

Al onze toekomstideeën werden door één speling van het lot onmiddellijk van tafel geveegd. Met liefde.

Hoe hard Kees Klomp ook zijn best deed om de mindfulness-technieken die hij in de loop van de jaren had geleerd toe te passen, paniekerige gedachten en gevoelens over zijn eindigheid gingen met hem aan de haal.

colofon

BoeddhaMagazine wil een breed publiek interesseren voor het rijke gedachtegoed van het boeddhisme.

Redactie Nina Nannini, Gerolf T'Hooft, Kora Kremer, Natacha Weber

Design Swirl Amsterdam, Petra Gijzen
Coverfotografie Mitsue Nagase

Aan dit nummer werkten mee
Kitty Arends, Bert van Baar, Irène Bakker, Simone Bassie, Eveline Brandt, Michiel Bussink, Geertje Couwenbergh, Hilde Debacker, Michel Dijkstra, Michelle Dujardin, Connie Franssen, Hans Gijsen, Inez van Goor, Auke de Jong, Ernst Kleisterlee (gasthoofdredacteur), Kees Klomp, Anouk Kragtwijk, Saskia Onck, Lonneke van Schijndel, Yvonne Schoutsen, Diana Vernooij, Hans van Wanningen

Contact & info
www.boeddhamagazine.nl
BoeddhaMagazine
BoeddhaMagazine

Redactiesecretariaat
Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
redactie@boeddhamagazine.nl
In 2014 verschijnt *BoeddhaMagazine* in maart, mei, juli, september en december

Losse nummers € 7,50; oude nummers via www.boeddhamagazine.nl

Abonnementen
Abonneren, bestellen, adres- en andere wijzigingen: www.aboland.nl of tel. 0900-226 5263 (€ 0,10/minuut)
Telefoon vanuit buitenland: +31 251-257 926
Opzegtermijn: 3 maanden: Abonnementenland, Postbus 20, 1910 AA Uitgeest. Volledige abonnements-voorwaarden: www.boeddhamagazine.nl
@Aboland_klanten

Nederland
Jaarabonnement (incasso) € 33,50
Jaarabonnement € 35,=
Proef-, cadeau-abonnement (2 ex.) € 10,=
België
Jaarabonnement € 38,50
Proef- cadeau-abonnement (2 ex.) € 12,50
Buitenland
Jaarabonnement Europa € 55,=
Jaarabonnement buiten Europa € 70,=

Prijswijzigingen voorbehouden

Advertenties
advertenties@boeddhamagazine.nl
info@is-acquisitie.com

Uitgever
Virtu B.V., Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
Tel. 010-411 3977, fax 010-411 3932
Verantwoordelijke uitgever: Nina Nannini

Productie Printing Partners, Doetinchem

BoeddhaMagazine wordt gedrukt op FSC-gecertificeerd papier
BoeddhaMagazine 75, jaargang 19, nr. 1, maart 2014

agenda

15-04-2014

Ritueel van de volle maan bij het Tibetaans Instituut in Huy, België



Bij volle maan wordt de pudja van Milarepa gereciteerd. Milarepa is de beroemdste Tibetaanse yogi, leerling van Marpa, stichter van de Kagyu-school. Zijn mystieke gezangen maken een diepe indruk. Wie wil kan bijdragen aan dit offerritueel met bijvoorbeeld koekjes, fruit of drank, die voorafgaand in de tempel op schalen worden geschikt. Bloemen en wierook worden ook gewaardeerd. Na het ritueel worden de offergaven met elkaar gedeeld.
www.tibetaans-instituut.org



26-04-2014 tot 24-5-2014

The World We Plant – A Wakeup Retreat on Permaculture and Right Livelihood, Frankrijk

Een vier weken durend, mindful permacultuurevenement.
Een maand in de tuin en in de natuur, een maand in de gemeenschap. Samen leren en samen delen. Onze wereld en economie zijn in transitie. Het is nodig te reflecteren wat onze interactie en bijdrage aan deze wereld is. Bij permacultuur wordt een tuin naar de natuur ontworpen, als een ecosysteem dat zichzelf in stand houdt. Het werken in deze tuin werkt ontspannend en helpt ons de natuur te volgen.
www.wkup.org

11-5-2014

Dalai Lama in Ahoy'

De Dalai Lama, de 78-jarige geestelijk leider van de Tibetanen en winnaar van de Nobelprijs voor de Vrede, komt in mei 2014 naar Nederland. Op zondag 11 mei geeft de Dalai Lama een boeddhistische les, gevolgd door een openbare lezing in Ahoy', Rotterdam.
http://dalailama2014.nl

16-5-2014 tot 18-5-2014

Introduction to Tantra, transforming body, mind and emotions – weekendworkshop

Tijdens deze weekendretraite op het Maitreya Instituut in Amsterdam worden een aantal essentiële beginselen van tantra geïntroduceerd en wordt een verband gelegd met de psychologie van C.G. Jung. De meditaties zijn gericht op de beleving van onze natuurlijke energie, waardoor onze meditatievaardigheden – onder professionele begeleiding van Rob Preece – worden verdiept en verbeterd. Rob Preece beoefent al meer dan 40 jaar het Tibetaanse boeddhisme volgens de tantrische traditie. Hij volgde jarenlang intensieve retraites en is daarnaast opgeleid als jungiaans psychotherapeut.
www. maitreya.nl

... de meditatiepraktijk

tekst: Hans Gijsen



P.14

Is een leraar noodzakelijk? Wat proef ik aan de kant van de mij onbekende vraagsteller? Nieuwsgierigheid, zoeken, klein beetje uitdaging ... ik weet natuurlijk niet of dat zo is.
Soms komt mijn eigen herinnering naar boven. In de jaren 80 was ik wars van alles wat met religie en goeroes te maken had. Ik deed yoga in de studentensporthal, zonder wierook maar met veel zweetgeur. Geen oosterse hocus pocus, lekker fysiek bezig zijn onder begeleiding van een charmante yogalerares. Dat beviel me wel. Yoga was voor mij de springplank naar meditatie. Ik ging naar een meditatieweekend dat begeleid werd door een Thaise monnik, de eerwaarde Mettavihari. Hij gaf instructies en ... ik begreep er niets van! Ik keek naar de boekenkast vol boeken over boeddhisme en meditatie. Hij kwam naar me toe en wees me op een heel klein boekje van Mahasi Sayadaw: *Practical Insight Meditation*. Oké, dat zou ik nog wel een keer lezen, eerst maar ervaren wat de meditatie deed. Fysiek was het heel erg zwaar. En de monnik maar roepen: 'Good! I am happy, maybe you not, but I am!' Ja, ja, laat maar kletsen, dacht ik toen. Meditatie – niks voor mij! Aan het eind van het weekend voelde ik me echter lichter, helderder en lichamelijk meer ontspannen.
Deze leraar van het eerste uur heeft me een zetje in de juiste richting gegeven. Zonder die leraar én andere boeddhistische leraren, nee, dat had ik niet gekund.

... de boeddhaberichten

tekst: Lonneke van Schijndel



P.08

Niets is zo vergankelijk als een nieuwsbericht. Wat een uur geleden op Twitter werd gezet, is nu alweer gedeletet en nog net niet vergaan in de online-afvoerput. Veel van de nieuwsberichten die ik voor *BoeddhaMagazine* verzamel en schrijf, zijn daarom oudbakken. Dat u het even weet. Deze keer trok vooral het bericht over 'een gevonden houten constructie' uit de tijd van de Boeddha mijn aandacht. Buitengewoon grappig dat allerlei websites de term 'een houten constructie' overnamen. Maar wat moest ik me daar toch bij voorstellen? Een half vergane boomstam? Of misschien een ingenieus meubelstuk van een verlichte, homoseksuele, Nepalese timmerman met artistieke ambities uit 568 v. Chr.? Het was een queeste op zich om een idee te krijgen van wat daar nou precies was aangetroffen. Vaak hebben we geen goed beeld van iets wat ver weg gebeurt. Alhoewel ... wat zich voor onze neus afspeelt, ontgaat ons vaak ook compleet als we niet opmerkzaam zijn.
Het leuke van nieuwtjes verzamelen voor 'Boeddhaberichten' is dat ik regelmatig volg hoe de media over meditatie schrijven. Zo vond ik een veelbelovend artikel op de *NRC*-site over de positieve effecten van mindfulness. Maar hierin omschreef de auteur mindfulness als een techniek waarmee je je succesvol op één ding concentreert ... hmm, jammer. Sowieso kan het woord mindfulness in de top 10 van meest misbruikte woorden, naast 'gelukkig' en 'ik'.
Ik (jawel) voeg graag iets toe aan 'Boeddhaberichten' wat ik zelf belangrijk of verrassend vind. Ik ben een groot fan van strips en cartoons. Afgelopen maand kwam ik erachter dat er een tweede animatiefilm verschijnt die is gebaseerd op de stripserie Boeddha van Osamu Tezuka. Dat vind ik dan een extra leuk nieuwtje. En als u wilt weten hoe het nou zit met die houten constructie, blader dan even verder.



Anne Kleisen neemt afscheid van de BOS

Na zeven werkzame jaren bij de Boeddhistische Omroep, gaat Bodhitv's hoofdredacteur Anne Kleisen op eigen benen verder. Het oprichten van Bodhitv, het schrijven van het boek *Ja, ik zit!*, het regisseren van diverse BOS-documentaires en het organiseren van de eerste boeddha-flashmob in Nederland: na zeven jaar bij de BOS mogen we wel zeggen dat Anne Kleisen jong boeddhistisch Nederland op de kaart heeft gezet. Kitty Arends volgt haar op als hoofdredacteur van Bodhitv.

www.bodhitv.nl/menu/show-news/2013-12-30/anne-kleisen-neemt-afscheid-van-de-bos/

Meditatie verlicht depressieve klachten

Dagelijks dertig minuten mediteren kan de symptomen van een depressie of angststoornis verminderen. Dat stellen onderzoekers van de John Hopkins University.

'Er zijn veel mensen die mediteren, maar het wordt nooit als medische therapie gebruikt', vertelt hoofdonderzoeker Madhav Goyal. 'Ons onderzoek laat echter zien dat meditatie net zo goed bepaalde spannings- of depressieve klachten kan verminderen als antidepressiva. Dit geldt niet voor mensen met ernstige klachten.'

Samen met zijn collega's beschrijft Goyal in het tijdschrift *JAMA Internal Medicine* de resultaten van het onderzoek. Ze keken naar verschillende studies en evalueerden in welke mate klachten veranderden als gevolg van meditatie. De onderzoeksgroep bestond uit mensen met verschillende aandoeningen waaronder slapeloosheid en fibromyalgie. In totaal waren 3515 mensen betrokken bij het onderzoek. De onderzoekers vonden dat klachten als spanning, depressie en pijn verminderden na een mindfulnessmeditatieprogramma van acht weken. Het stressniveau en de kwaliteit van leven leken een klein beetje te verbeteren en ook een half jaar later leken de verbeteringen stand te houden. Zelfs na controle voor een eventueel placebo-effect bleven de resultaten overeind staan. Daarbij vonden de onderzoekers ook geen schadelijke effecten van meditatie.

Exacte geboorteplek van de Boeddha ontdekt

Het was *hot news* toen eind vorig jaar in Lumbini in Nepal 'de houten constructie' werd gevonden. Wetenschappers ontdekten daar de exacte geboorteplek van de Boeddha. De vondst zou een eerbetoon zijn aan de Boeddha. De houten constructie werd gevonden in de Maya Devi-tempel bij Lumbini, de geboorteplaats van de Boeddha. De resten van het huis stammen uit de zesde eeuw voor Christus en suggereren niet alleen dat hij rond die tijd ter wereld kwam, maar ook dat hij – precies zoals de verhalen vertellen – in een tuin, onder een boom het levenslicht zag. Volgens de legende hield zijn moeder zich vast aan een boomtak terwijl ze hem ter wereld bracht. Rondom deze boom is het monument ontstaan. Deskundigen zijn het er niet over eens in welke periode Boeddha heeft geleefd. Tot nu toe werd de periode 390-340 voor Christus als meest aannemelijk geacht, maar dat blijkt nu een paar eeuwen eerder te zijn. Er is niet veel bekend over het leven van de Boeddha, omdat zijn verhaal en leringen lange tijd alleen mondeling zijn doorgegeven.



Op de site van National Geographic staat een kort filmpje over de opgravingen:

http://video.nationalgeographic.com/video/news/history-archaeology-news/buddha-birth-vin/

National Geographic Channel zal in februari de documentaire 'Burried Secrets of the Buddha' uitzenden over de opgravingen in Lumbini.

www.scientias.nl *en* *www.nu.nl*

Proefschrift over machtsmisbruik online

De afgelopen jaren is er veel te doen geweest over machtsmisbruik binnen de Noord-Amerikaanse zentraditie. In discussies en artikelen werd vaak verwezen naar het proefschrift *Student Experiences of Betrayal in the Zen Buddhist Teacher/Student Relationship* van (de inmiddels overleden) Caryl Reimer Gopfert. In het proefschrift schrijft ze over haar eigen ervaringen en die van anderen. Sinds kort is het 450 pagina's tellende proefschrift als pdf te downloaden via de website van Sweeping Zen.

http://sweepingzen.com/caryl-gopfert-zen-buddhism-dissertation/



'Veel mensen denken dat meditatie gelijk staat aan zitten en nietsdoen', aldus Goyal. 'Maar dat is niet het geval. Meditatie is een actieve training van de geest om bewustzijn te vergroten. Verschillende meditatieprogramma's doen dit op verschillende manieren.'
Mindfulnessmeditatie leek in dit onderzoek het meeste effect te boeken. Over het algemeen wordt deze vorm van meditatie 30 tot 40 minuten per dag uitgevoerd. Het benadrukt het accepteren van gevoelens en gedachten zonder te oordelen en richt zich op ontspanning van het lichaam en de geest. Volgens Goyal is vervolgonderzoek nodig om te bepalen bij welke uitkomsten en klachten meditatie het grootste effect heeft.
www.nu.nl/gezondheid/3669324/meditatie-verlicht-depressieve-klachten.html?utm_source=twitterfeed&utm_medium=twitter
www.jamanetwork.com

Binnenkort



Deel 2 van animatiefilm Buddha

Het tweede deel van de anime (Japanse animatiefilm) *Buddha* komt zeer binnenkort uit. De anime is gebaseerd op de achtdelige mangaserie *Buddha*. Deze is getekend en geschreven door 'de god van manga', Osamu Tezuka. In de dikke stripboeken geeft hij in strakke zwart-wittekeningen zijn visie op het leven van de Boeddha. Aan de animeserie hebben tal van ervaren producenten, scenarioschrijvers en (stem)acteurs meegewerkt (o.a. bekend van Dragon Ball Z en Pokémon).
Trailers van deel 1 en 2 zijn te bekijken via youtube.com (zoek op Buddha 2) of kijk via www.youtube.com/watch?v=ja3npRX6ghk (Engels ondertiteld).



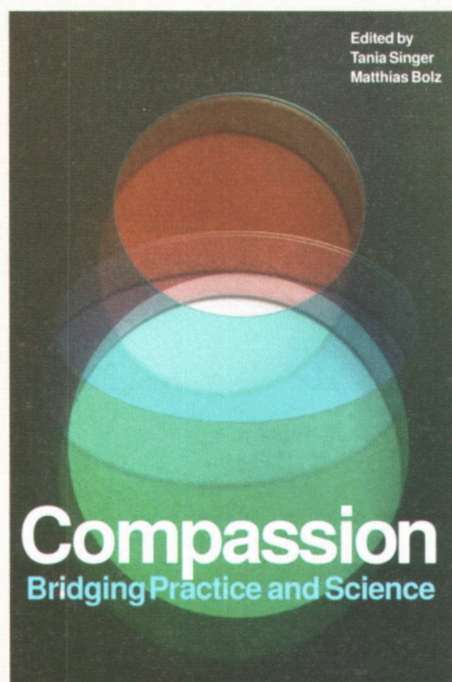
De Dalai Lama zoals je hem nog nooit eerder zag: thuis

Onlangs zond de BOS *Sunrise, Sunset* uit. Deze documentaire volgt de Dalai Lama 24 uur lang. Van de buigingen en het tandenpoetsen 's ochtends (of beter gezegd 's nachts: hij staat om 3 uur op) tot aan een persconferentie en een dhamma talk aan een grote groep boeddhisten uit Rusland en Mongolië.
Sunrise, Sunset is online te bekijken:
www.bosrtv.nl/uitzending.aspx?lIntEntityId=1679

Podcast voortaan BOScast

Via BOScast zijn er iedere week twee nieuwe radioprogramma's te beluisteren van de BOS. *OBA Live* is een nieuwe en wekelijkse talkshow vanuit de Openbare Bibliotheek in Amsterdam. Bettine Vriesekoop praat met boeddhisten, maar ook niet-boeddhisten komen aan het woord. *Hemelsbreed* is een wekelijks radiomagazine op Radio 5 met boeddhistische insteek: voor iedereen die zoekt naar spiritualiteit zonder hokjesgeest, met nieuws over boeddhisme, reportages, muziek, interviews en columns, plus een actuele agenda van evenementen en activiteiten.
BOScasts: www.bosrtv.nl/generalinfo.aspx?lIntEntityId=204





Lees

Tania Singer, Matthias Bolz (red.)

Compassion – Bridging Practice and Science

Dit boek is een multimediaproject dat ontstaan is na een conferentie over compassie op het Max Planck Instituut in Leipzig. Het doet verslag van de stand van zaken van hedendaags wetenschappelijk onderzoek naar compassietraining. Het is ten eerste bijzonder omdat het een gratis e-book is, speciaal ontwikkeld voor de iPad, maar ook op de computer te lezen. Het boek bevat naast vijfhonderd pagina's tekst ook geluidsopnamen en video's en is doorspekt van artistieke foto's. Het geheel is daardoor buitengewoon levendig.

Het bestaat uit vier delen: ervaringen met compassietraining, concepten over compassie, wetenschap van compassie en compassietrainingsprogramma's. Er zijn bijdragen van kopstukken als Paul Gilbert, Joan Halifax, Diego Hangartner, Kristin Neff, Christopher Germer, Matthieu Ricard, Paul Ekman, Thubten Jinpa en vele anderen. Iedere schrijver wordt ingeleid met een stukje video waarop je ze even ziet spreken. Dit maakt alsof je zelf deel uitmaakt van een conferentie en je de sprekers leert kennen. Onderwerpen variëren van de invloed van

Lees

Maureen Cooper

The Compassionate Mind Approach to: Reducing Stress



De in Amsterdam woonachtige Maureen Cooper geeft al vele jaren workshops over de toepassing van mindfulness, meditatie en compassie op de werkplek via haar organisatie Awareness in Action. *Reducing Stress* is haar eerste boek. Het is verschenen in de *Compassionate Mind*-serie waarin de *Compassion Focused Therapy* zoals ontwikkeld door Paul Gilbert, auteur van *The Compassionate Mind*, toegepast wordt op verschillende onderwerpen. Toch staat dit boek op zichzelf in de serie. Maureen Cooper is sinds 1977 student van Sogyal Rinpoche en werkte tien jaar nauw met hem samen. Haar diepe praktische ervaring van het levende boeddhisme spat van iedere pagina van het boek. Stress is iets wat we allemaal ervaren en waar we het liefst zo snel mogelijk vanaf willen. Hoe we ermee omgaan heeft niet alleen invloed op ons welzijn maar ook op dat van degenen om ons heen. De auteur doet verslag van het wetenschappelijk onderzoek naar stress en onderzoekt vervolgens de gewoonten die we hebben ontwikkeld rond stress. Door gewaarzijn te ontwikkelen en met compassie om te gaan met onze stressreacties kunnen we leren op een andere, creatievere manier naar deze gewoonten te gaan kijken. Dit geeft inzichten over wie we zijn en kan leiden tot een gelukkiger leven. Het boek staat vol praktische oefeningen en is geschreven in een heel vriendelijke en toegankelijke stijl. Het is een van de eerste boeken die de boeddhistische visie van compassietraining op een seculiere wijze toepast op een alledaags probleem waar we allemaal mee kampen. Naast pionierswerk is het boek zowel een gids als een naslagwerk. Op 18 maart geeft Maureen Cooper een lezing over haar boek in Utrecht.

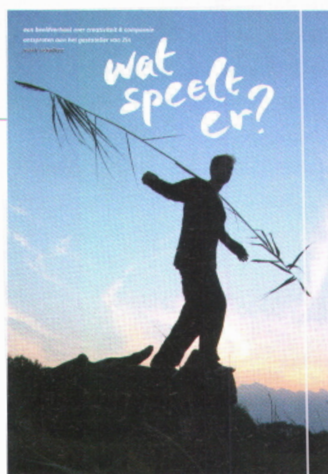
➜ *Zie voor details: Constable & Robinson 2013, € 22,99*

www.awarenessinaction.org

meditatie en compassie op de hersenen tot zelfcompassie, stervensbegeleiding en boeddhistische training van de geest. Hier en daar staan er opnamen van geleide meditaties over compassie in het boek. Voor iedereen die op de hoogte wil zijn van recent onderzoek naar compassie is dit boek een echte aanrader.

→ *Gratis e-book*
www.compassion-training.org

Zo geeft het boek ook, misschien onbedoeld, een weerslag van die wonderlijke ontmoetingen tussen zen en christendom die momenteel plaatsvinden



Lees
Mark Schalken
Wat speelt er?

In de zomer van 2012 is zenstudent Mark Schalken vier maanden de gastkunstenaar in het kloosterhotel Zin te Vught. In dit eenmalige magazine doet hij in woord en beeld creatief verslag van zijn avonturen en de ontmoeting met zijn omgeving. Speels als een kind laat hij zijn creativiteit de vrije loop. Hij ontvangt gasten, medekunstenaars, en ze dagen elkaar uit tot spontaan, nieuw en fris werk. De beelden in het boek doen denken aan moderne westerse zenkunst – veel ruimte met rietstengels als rode draad door het boek. Riet, het Hollandse bamboe. De tekst van het boek is erg luchtig. Schalken laat de dagen en de nachten op zich afkomen en hoeft eigenlijk niets. Tegelijk schijnt de omgeving van het katholieke klooster door in beeld en tekst en horen we over gesprekken met fraters. Zo geeft het boek ook, misschien onbedoeld, een weerslag van die wonderlijke ontmoetingen tussen zen en christendom die momenteel plaatsvinden. Tot slot nodigt hij mensen uit om een een-op-eenretraite van vierentwintig uur met hem te komen doen. Hij krijgt veel reacties. Brieven staan in het boek. Het geheel leest en kijkt bijna als een documentaire. Ik krijg er zin van om naar Zin te gaan.

→ *Uitgeverij de Ruimte, publicatie no. 3. 2013, € 25,-*
www.de-ruimte-ontwerpers.nl/werk/watspeelter

Lees
Wegwijzer door een selectie Tibetaanse dodenboeken

De oudste vertaling in een westerse taal van het Tibetaanse dodenboek (Tibetaans: *Bardo Thödol)* dateert uit 1927 en is van Lama Kazi Dawa-Samdup en W.Y. Evans-Wentz. Hoewel de titel van het *Bardo Thödol* letterlijk 'bevrijding door te luisteren in de tussentoestand' is, koos Evans-Wentz voor de titel *Het Tibetaanse Dodenboek* in navolging van het Egyptische dodenboek dat eind negentiende eeuw was verschenen. Evans-Wentz' vertaling was jarenlang de enig beschikbare en kreeg extra bekendheid doordat Carl Jung er in 1938 een psychologisch commentaar bij schreef, dat pas in 1957 uit het Duits in het Engels vertaald werd. Sommigen betichten Jung ervan dat hij een bepaalde interpretatie van het boek aangreep om zijn eigen theorieën meer gestalte te geven. Dit gebeurde ook in de jaren 60 toen het boek een cultstatus kreeg onder de hippies. Lsd-goeroe Timothy Leary, door Nixon als de gevaarlijkste man van Amerika betiteld, zag in het boek een gids voor de psychedelische ervaring en gaf zijn interpretatie in *The Psychedelic Experience* (1964). Het leidde tot een uniek boek dat meer past bij Huxleys *The Doors of Perception* of Castaneda's avonturen met Don Juan dan bij het canon van het vajrayana-boeddhisme.
Hoewel Kazi Dawa-Samdup en Evans-Wentz natuurlijk een enorme prestatie hebben geleverd om dit mysterieuze boek voor het eerst te vertalen, doet deze vertaling toch inmiddels erg gedateerd aan. Gelukkig verscheen in 1975 de vertaling van Chögyam Trungpa en Francisca Fremantle. Voor het eerst is hier een vertaling gemaakt vanuit het perspectief van de beoefening en door een lama die het Engels volledig beheerste. Met name het inleidende commentaar in het boek is erg verhelderend en voor wie alleen de Evans-Wentz-versie kent, gaat hier een wereld open. De bekende Amerikaanse professor ›

Een spirituele klassieker: Het Tibetaanse boek van leven en sterven van Sogyal Rinpoche - wereldwijd zijn hiervan meer dan drie miljoen exemplaren verkocht!

Robert Thurman is echter nooit zo gecharmeerd van Trungpa Rinpoche en vond het noodzakelijk om het boek opnieuw te vertalen. Thurman heeft in tegenstelling tot Trungpa een Gelugpa-achtergrond en zijn vertaling uit 1994 komt ook met een lange introductie waarin hij meer de historische context van het boek beschrijft.

Voor wie speciaal geïnteresseerd is in de geschiedenis is *The Hidden History of the Tibetan Book of the Dead* (2003) van Bryan Cuevas mogelijk interessant. Dit is wel een academische studie en geschreven voor het selecte groepje wereldwijde tibetologen, dus niet zo toegankelijk. Ook Donald Lopez heeft zich recentelijk op de geschiedenis van het Tibetaanse dodenboek geworpen. In *The Tibetan Book of the Dead, A Biography* (2011) beschrijft hij hoe met name Evans-Wentz' vertaling uit 1927 naar zijn mening veramerikaniseerd is en meer een Amerikaanse spirituele klassieker is dan een Tibetaanse. Hoewel dit boekje zeker voor een groter publiek is geschreven, kun je wanneer je geïnteresseerd bent in de boeddhistische wijsheid over leven en dood toch beter je oog elders richten.

Het meest toegankelijke en succesvolle commentaar is wel *Het Tibetaanse boek van leven en sterven* (1992) van Sogyal Rinpoche. Wereldwijd zijn er inmiddels meer dan drie miljoen exemplaren van dit boek verkocht en het is dan ook zelf een spirituele klassieker geworden. Het boek beschrijft veel meer dan de reis door de bardo's. Het geeft een complete introductie in het Tibetaanse boeddhisme, vertaald naar het leven van de moderne westerling, en introduceert de lezer in meditatie, contemplatie, devotie en compassiebeoefening voordat er dieper ingegaan wordt op het onderricht over de dood. Lessen uit de traditie van het Tibetaanse dodenboek worden gepresenteerd samen met bijvoorbeeld de moderne stervensbegeleiding van Elisabeth Kübler-Ross. Zo wordt een brug geslagen om het eeuwenoude Tibetaanse onderricht voor moderne westerlingen toegankelijk en relevant te maken.

Inmiddels zijn er in de loop der jaren allerlei commentaren op het Tibetaanse dodenboek verschenen. De tibetoloog Detlef Ingo Lauf plaatst het boek in *Secret Doctrines of the Tibetan Books of the Dead* (1975) ook in zijn rituele context en probeert wat vergelijkingen te maken met andere culturen. Gelugpa Lama Lati Rinpoche geeft met Jeffrey Hopkins commentaar vanuit de visie van de Hoogste Yogatantra in *Death, Intermediate State and Rebirth* (1979). Kagyü Lama Lödo geeft antwoord op veel vragen in *Bardo; de weg van dood en wedergeboorte* (1982). Francisca Fremantle herinnert haar gesprekken met Trungpa en bespreekt uitgebreid het dodenboek als een boek voor de levenden in *Luminous Emptiness* (2003). Een van de mooiste en helderste commentaren is *Mind Beyond Death* (2006). Hierin zet Dzogchen Ponlob de dzogchenvisie op dit onderricht uiteen en geeft hij een aanvulling op het boek van Sogyal Rinpoche. Ten slotte is in 2005 de eerste volledige vertaling van de Tibetaanse dodenboeken verschenen van de hand van Gyurme Dorje en Graham Coleman, met redactie van de bekende vertaler van de Dalai Lama, Thupten Jinpa. Wie deze vijfhonderd bladzijden bestudeert, ziet dat wat eerder bekend stond als het Tibetaanse dodenboek een onderdeel is van een hele serie teksten. Dit boek is niet alleen de vertaling van de reis door de bardo's, maar kent teksten over de voorbereidende oefeningen, de wortelverzen, confessie, het doorsnijden van gewoonten en gedachten, de introductie tot gewaarzijn en het overbrengen van het bewustzijn op het moment van sterven. Eindelijk is er nu een volledige vertaling van de dodenboeken in



de ruimere context van de dzogchentraditie. Voor een serieuze studie van dit onderwerp is het zeker goed ook deze vertaling bij de hand hebben.

- → B. Cuevas, *The Hidden History of the Tibetan Book of the Dead*, Oxford University Press 2003
- → Dzogchen Ponlob, *Mind Beyond Death*, Snow Lion Publications 2006
- → W.Y. Evans-Wentz, *Het Tibetaanse Dodenboek*, Ankh-Hermes 1927
- → F. Fremantle & Chögyam Trungpa, *The Tibetan Book of the Dead*, Shambhala 1975
- → F. Fremantle, *Luminous Emptiness*, Shambhala 2003
- → Gyurme Dorje, G. Coleman, *The Tibetan Book of the Dead*, Penguin Books 2005
- → Lama Lodö, *Bardo: de weg van dood en wedergeboorte*, De Driehoek 1989
- → Lati Rinpoche & J. Hopkins, *Death, Intermediate State and Rebirth*, Snowlion 1979
- → D. Lauf, *Secret Doctrines of the Tibetan Books of the Dead*, Shambhala 1989
- → T. Leary, *The Psychedelic Experience*, Penguin Classics 1964
- → D. Lopez, *The Tibetan Book of the Dead. A Biography*, Princeton University Press 2011
- → Sogyal Rinpoche, *Het Tibetaanse boek van leven en sterven*, Servire 1992
- → R. Thurman, *The Tibetan Book of the Dead*, Harper Collins 1994

Geertje Couwenbergh



Dit is het

'Stel je voor dat je nog een jaar te leven hebt,' zeg ik staand in een tl-verlichte zaal te midden van ongeveer vijftig studenten, 'wat zou je doen?' Zittend in een halve carré ondergaat dit jonge gezelschap met de ogen dicht – soms geknepen, soms spiekend – deze contemplatiemeditatie die ik voor het eerst hoorde van psycholoog en dharmaleraar Tara Brach. 'Stel je voor dat je nog een maand te leven hebt; wat zou je belangrijk vinden, wie zou je zijn?' Ik suggereer de vragen aan je hart te stellen terwijl we van maand naar dag gaan. Ergens tussen een dag en een uur barst iemand links van me in snikken uit. De zaal lijkt in opperste concentratie. Tegenover me zit een meisje met open handpalmen op haar schoot, het gezicht ontspannen.

Het is een dinsdagochtend in januari op de Hogeschool Utrecht, waar ik een gastcollege geef in de minor 'Mindful communiceren.' Tijdens het vooroverleg een week eerder in de Bagels & Beans met de coördinator van deze minor, Paula Borsboom, viel ik zo ongeveer van mijn stoel van verbazing en enthousiasme toen ik hoorde waar de studenten al mee bezig waren geweest. Geleide meditaties, business-spiritualiteit, geweldloos communiceren en colleges zelfcompassie. Samen met vreugde maakte een hoog dat-was-in-mijn-tijd-wel-anderssentiment zich mij van mij meester.

Ik ben van mening dat je in het onderwijs letterlijk niet vroeg genoeg kunt beginnen om de meest rudimentaire menselijke vaardigheden te oefenen. Op de basisschool een uurtje in de week aan zelfcompassie doen bespaart de gezondheidszorg en het rechtssysteem op de lange termijn miljarden, is mijn onofficiële schatting. Iets waarover in de Verenigde Staten de meditatiebeoefenaar én congreslid Tim Ryan overigens een overtuigend boek heeft geschreven, *A Mindful Nation* genaamd. Om dit hier, tussen de frisse twintigers, werkelijkheid te zien worden, is dan ook geweldig. 'Het is te gek,' vertelt een blonde studente met opgestoken haar en een zwarte poncho me na afloop, 'terwijl mijn vrienden een onwijs droog college volgen, doen wij op dinsdagochtend yoga.'

'Stel je voor dat je nog enkele momenten te leven hebt,' suggereer ik, 'wie zou je zijn? Hoe zou je die momenten invullen?' Een zwarte Reebok-sneaker wordt over de andere gewreven. 'Dit is het,' zeg ik ten slotte, alsof we na lang zoeken een goudmijn hebben aangeboord – wat misschien ook wel het geval is. Terwijl de groep langzaam de ogen opent, herinner ik ze eraan dat dit geen fictieve situatie is, dat dit ons allemaal te wachten staat. Terwijl ik zeg dat het leven kort en kwetsbaar is, voel ik dat ineens ten diepste. Ik voel de verliezen in mijn eigen leven en in die van de vijftig paar ogen die me zacht aanstaren. Tegelijkertijd breekt de zon door en krijgt de groep te horen dat, omdat ze zo hard gewerkt hebben deze ochtend, ze hun eindopdracht via Facebook kunnen inleveren. Of zoiets. Terwijl een deel van de groep bubbelend het lokaal verlaat en een ander deel nog wat blijft hangen, denk ik: ja, dit is het best wel.

→ Geertje Couwenbergh is antropoloog, 'innernemer' en auteur van diverse boeken en artikelen over boeddhisme in een moderne context.

www.potentialbuddha.com

Vraag van Angela:
Wanneer besluit ik op zoek te gaan naar een leraar? Kan ik niet gewoon zelf mediteren? En lezen en leren? Is dat wel nodig, een leraar?

Boeddha: 'Onderzoek mij!'

Dag Angela,

In het begin zag ik mijn leraar
als mijn leraar,
In het midden zag ik de teksten
als mijn leraar,
Aan het eind zag ik mijn geest
als mijn leraar.
– Shabkar (1781-1851)[1]

De Boeddha zei nergens: volg mij. Hij benoemde ook geen opvolger. Hij zag de methode – de Dhamma – als zijn opvolger. De eersten die de vruchten van de Dhamma plukten en zelf gids werden, brachten de methode op heel verschillende manieren in praktijk. Ieder van die leraren had weer speciale kwaliteiten om anderen te helpen op het pad.

Het pad is de kern van het boeddhisme. Niet zomaar een willekeurig pad, nee, een achtvoudig pad[2] om vrij te worden van lijden, frustratie, pijn, ongemak. Strikt genomen is een leraar niet nodig. Er zijn mensen die op eigen kracht hun geest bevrijd hebben. Voor de meesten is het echter zeer moeilijk, zo niet onmogelijk om op eigen kracht de geest te zuiveren. Een goede coach[3] is dan noodzakelijk. De Boeddha was zo'n coach.
Wat is de intentie van je vraag? Wat is je motivatie? Wat wil je bereiken? En hoe wil je daar komen? In de beginperiode dat ik in contact kwam met meditatie en boeddhisme kreeg ik begeleiding van boeddhistische monniken. Ik had veel contact met anderen die mediteerden en ik woonde in een woongroep waar vipassanameditatie[4] centraal stond. Sommigen daarvan hadden al veel ervaring, anderen minder. De steun en de aanmoediging om door te gaan, ook in moeilijke tijden, heb ik veel meer door die spirituele vrienden ervaren dan door de meditatieleraar.

We hebben hier in het Westen vaak een sterke gerichtheid op de leraar. Onze projecties en verwachtingen kunnen ons dan behoorlijk in de weg zitten. Chögyam Trungpa, een Tibetaanse leermeester, zei hierover: 'The very notion that we will get something from a guru – happiness, peace of mind, wisdom, whatever it is we seek – is one of the most difficult preconceptions of all.'[5]

Je kunt alleen maar zelf het pad gaan, met alle liefde, aandacht en steun van de leraar


Foto: Francesco Alosa

Wat verwacht jij van een leraar? Welk doel streef je na? Waarom denk je überhaupt aan een leraar?
Dezelfde vragen kun je stellen ten aanzien van meditatie. Waarom zou je willen mediteren? Wat versta je dan onder 'gewoon zelf mediteren'? Ik denk dat boeddhistische leraren het geweldig vinden als je zonder poespas, gewoon zit, mediteert en je geest zuivert. Daarvoor heb je de leraar niet nodig. Je kunt er ieder moment mee beginnen. Sterker nog, Lin Chi, een zenmeester uit de 9e eeuw, schijnt gezegd te hebben: 'Als je de Boeddha onderweg[6] tegenkomt, vermoord hem dan.' Mijn eerste meditatieleraar zei ooit tegen me: 'Kill them all.' Je geest kan zo gepreoccupeerd raken met personen, ideeën, gevoelens dat het behoorlijke obstakels worden. Meestal verdwijnen ze vanzelf, dan kijk je in je meditatiepraktijk naar het komen en gaan van de dingen die zich aan je zintuigen[7] voordoen. Soms is het nodig om krachtig in te grijpen. Dan moeten ook de mentale projecties van de Boeddha en de mediatieleraar eraan geloven. Zij zijn namelijk niet het doel!

Het kan heel nuttig en inspirerend zijn om te lezen over boeddhisme en meditatie. Als het je aanzet om goed te doen of je geest op een positieve manier te cultiveren, is dat geweldig. Alleen boekenwijsheid is niet voldoende. Als het geschrevene niet doorleefd is, dan werkt het niet. De Tibetaanse leraar Lama Yeshe nodigt ons uit om religie in praktijk te brengen. 'To purify your mind, you don't have to believe in something special up there – God, or Buddha.'[8] Ik zou hieraan willen toevoegen: 'or buddhist teacher'. Zodra je je geest leert kennen met al zijn gektes, ongemakken of nukken, ontstaat er volgens Lama Yeshe vanzelf een impuls om te werken aan een oplossing.

De historische Boeddha had heel sterk impulsen om door te gaan totdat hij volledig ontwaakt was. Vóórdat het zover was, had prins Siddhartha spirituele leraren met verschillende methodes. Hij was heel serieus en consciëntieus in het onderzoeken en in praktijk brengen van de methodes die hij aangereikt kreeg. Echter, die methodes losten zijn fundamentele probleem niet op. Ze gaven wel tijdelijke ontspanning, maar geen blijvende bevrijding. Daarom ging hij door totdat hij de bron van het lijden helemaal kon doorgronden. Iets soortgelijks gebeurt in het samenspel tussen meditatieleraar en meditatieleerling. De leerling probeert in praktijk te brengen wat hij aangereikt krijgt. Werkt het niet dan laat hij de methode weer los. Een goede leraar laat de leerling op een creatieve manier het pad ontdekken. Het zou niet anders kunnen. Je kunt alleen maar zelf het pad gaan, met alle liefde, aandacht en steun van de leraar.

Die steun betekent soms een schop onder de kont. Lijkt niet zo liefdevol, maar is bij bepaalde personen toch nodig om wakker geschud te worden. Een goede leraar houdt ons een spiegel voor, hij houdt ons bij de les als we afdwalen en wegdromen, en hij behoedt ons voor al te extreme dwaalwegen.

Tip: Onderzoek de leraar. Onderzoek verschillende leraren. Neem daar de tijd voor, als het moet jaren. Liefde op het eerste gezicht is mogelijk, maar na de romantische periode breekt toch een periode aan waarin je elkaar beter leert kennen. Gebruik die periode goed. Waren het toch de blauwe ogen, de spirituele uitstraling, of heb je een goede coach gevonden?

De Boeddha nodigde zelf zijn leerlingen uit om hem te onderzoeken, te beginnen met dat wat je direct kunt waarnemen: zien en horen.[9] Is er primair iets in het gedrag of in de spraak van de leraar wat verwijst naar hebzucht, haat of onwetendheid? Is er secundair nog iets te vinden zoals trots, arrogantie, boosheid, competitiedrang of luiheid? Is er af en toe een moment van zwakte of is het een stabiele toestand? Hoe gaat de leraar met zijn bekendheid om? Is hij zelfingenomen? Bouwt hij een eigen imperium op? Laat hij zich omringen door groupies? Kent de leraar nog angst of passie? Jaagt hij geneugten na?
Naarmate de leraar zuiverder is ten aanzien van de hierboven genoemde zaken, zal er meer vertrouwen zijn om de methode die hij aanreikt te beoefenen.

Angela, met of zonder leraar, uiteindelijk zul je het met je eigen geest moeten doen.[10]

➔ **Hans Gijsen (1959) praktiseert en bestudeert het boeddhisme sinds 1984. Hij heeft verschillende bestuursfuncties vervuld en is betrokken bij diverse boeddhistische organisaties, is eigenaar van een praktijk voor coaching en mentale training en geeft workshops en individuele begeleidingen rondom het thema 'aandachtig leiderschap'.**
www.hansgijsen.nl/www.persoonlijke-verandering.nl

1 Uit: *Rainbows Appear, Tibetan Poems of Shabkar*, Shambhala, Boston & London 2002.
2 Achtvoudig pad, weer onderverdeeld in drie trappen van zuivering van de geest: ethiek (juist spreken, juist gedrag, juist levensonderhoud); samadhi (juiste inspanning, juiste opmerkzaamheid, juiste concentratie); wijsheid (juiste zienswijze, juiste intentie).
3 In verschillende boeddhistische tradities wordt de rol van de 'leraar' anders gezien, als coach, gids, spirituele vriend, goeroe. Dat is tevens afhankelijk van het proces op het pad volgens die traditie.
4 Inzichtsmeditatie. Voor meer informatie zie: www.simsara.nl.
5 Uit: Chögyam Trungpa, *Cutting Through Spiritual Materialism*, Shambhala, Boston & London 2002, pagina 31.
6 Tijdens je beoefening, meditatie.
7 In het boeddhisme is de geest het zesde zintuig.
8 Zie: Lama Yeshe, *Becoming Your Own Therapist*, Lama Yeshe Wisdom Archive, Boston 1998, pagina 34 en 35.
9 Zie Vimamsaka-sutta (De onderzoeker); uit: *De verzameling van middellange leerredes*, Sutta nr. 47.
10 De zoon van Chogyam Trungpa schreef hier een mooi boek over; Sakyong Mipham, *Je Geest als Bondgenoot*, Kosmos, Utrecht 2003.

Oefening:
Lijkhouding / Savasana

Ga op je rug liggen. De schouders zijn laag. De handpalmen wijzen naar boven. Je voeten liggen op heupbreedte en vallen uit elkaar. Voel waar je lichaam contact maakt met de grond. Laat de aarde je dragen. Geef je over aan de zwaartekracht. Bij iedere uitademing laat je meer spanning los. Ga alle delen van je lichaam in gedachten af. Concentreer je op je voeten. Ze hangen los aan je enkels, je schenen, je kuiten. Je bovenbenen zijn zacht. Het bekken ligt breed op de grond. Ze zijn warm en zacht. Je knieën, en de knieholten, zijn open. De buik is zacht. Het middenrif en je ribben bewegen als vanzelf mee met de adem. Je voorhoofd is glad. Maak je lichaam denkbeeldig 'leeg'. Hoe dieper je lijf ontspant, hoe meer het kan herstellen.

Leven en sterven

'Sterf op het kussen' klinkt de stem van mijn leraar Nico nog vaak in mijn hoofd. 'Geef alles op tijdens je leven. Wie je denkt te zijn, wat je denkt te vinden, waarvan je denkt te houden. Dan ben je straks klaar voor de dood.' Het klonk als een logische en bevrijdende gedachte.

tekst: Saskia Onck

Maar mijn hele leven is genesteld in gehechtheid. Aan mijn vrijheid, mijn kind, mijn kleren, mijn vrienden, frisse lucht en huisgenoten. Aan mijn ego, aan leuk, sportief, slank en gezond zijn. Alles opgeven? Ik ga al moeilijk doen als ik een niet-biologische komkommer moet eten. Als mijn zoontje een computerspel mag doen op de BSO, flip ik al. My way or the highway! Enerzijds 'oefen' ik wel. Soms zet ik mijn fiets niet op slot. Ik heb steeds minder nodig. Minder eten, minder spullen, minder aandacht.
Daardoor zie ik veel meer. Bijvoorbeeld wat echt belangrijk is. Het geeft rust en ruimte in een overvol bestaan. Bij alles sta ik stil: al die plastic verpakkingen die ik nu gebruik en die straks in zee drijven. Als ik weer een nieuwe computer koop. Die miljarden oude beeldschermen liggen straks op een vuilnisbelt in India waar kleine kinderen ziek van worden. Die nieuwe trui waar kinderarbeid aan te pas kwam. Is het nodig? Is het 't waard? Hoe kan het anders en minder? Eenvoud is de nieuwe trend. En dé remedie tegen onze gestreste levens. Maar maak je je footprint te klein, houd je dan niet bijna op te bestaan?
'Mama, wie ben je voordat je bestaat?' vroeg mijn zoontje van zes me onlangs. Ik weet het niet. Een ster? Een ziel? Een dode? Niets? Tijdens het mediteren observeren we het leven zelf. Wie het leven leert kennen, ontdekt dat de dood niet bestaat. Omdat alles één is. Geef alle angst voor de dood op en leef als nooit tevoren.

➜ Saskia Onck is grafisch ontwerpster, yogadocente en schrijfster van drie boeken over yoga.

Wie het leven leert kennen, ontdekt dat de dood niet bestaat

column

Eveline Brandt



Eindelijk, wij horen erbij

Ik wilde het, beste lezer, dit keer graag met u hebben over mijn flatscreen-televisie.
Dit onderwerp is edel noch nobel, ik weet het, maar veeleer ledig en materialistisch. Toch kan ik er een boeddhistische bespiegeling aan wijden, dat beloof ik.
Mijn flatscreen-tv, die pas onlangs mijn huis is binnengedragen en sindsdien een veel te grote plek in de woonkamer inneemt, staat voor mij symbool voor de talloze ethische – of zijn het vooral praktische? – dilemma's waarmee ik als 'beoefenaar' dagelijks worstel. Ik beloof in mijn meditaties iedere dag om niet te zullen doden noch kwetsen, niet te zullen stelen en roddelen, enzovoorts. Geen schade aanrichten: dat nemen wij ons voor met die ethische leefregels, toch? Geen middelen gebruiken die de geest bedwelmen – die hoort er ook bij, en die interpreteer ik als: geen alcohol of drugs, en ook geen televisie.
In de praktijk gaat het anders. Dan doe ik regelmatig water bij de wijn en kom ik uit op: geen drugs, weinig alcohol en weinig televisie. Ik drink soms een glas wijn, samen met mijn man, omdat wij dat fijn vinden als we lekker gekookt hebben – vegetarisch voor mij, vlees voor hem en de rest van het gezin. Die rest van het gezin bestaat uit twee leuke jongens van elf en dertien jaar. Zij willen stoer zijn en cool, zij willen 'erbij horen'. Zij willen dus kunnen meepraten over The Voice of Holland en Wie is de Mol, net als iedereen op school.

Waar ik jarenlang heb kunnen volhouden dat ons kleine, ouwe tv'tje goed genoeg was, al zagen we bijna niets en was het geluid beroerd, heb ik de strijd nu verloren. Of liever: welbewust opgegeven. Ik vind mijn principes belangrijk en zou 't liefst de tv helemaal wegdoen. Maar ik vind mijn jongens ook belangrijk en wil ze begrijpen. Dus geef ik rookworst bij hun boerenkool, want waarom zou ik hun mijn vegetarisme door de strot duwen? Dus koop ik – met bezwaard gemoed – vuurwerk met oud en nieuw, want mijn jongens willen stoer zijn en cool, zij willen 'erbij horen'. Dus heb ik met Sinterklaas een spottend gedicht geschreven over mezelf (die Eveline Brandt, in dat armoedige pand, zonder flatscreen aan de wand ...) en ben ik bewust overstag gegaan. Er kwam op 5 december tot hun grote vreugde een nieuwe tv. We kijken nu samen naar The Voice of Holland; bij de Mol ga ik meestal liever naar boven. Het is erg gezellig; we dansen soms door de kamer op de covers van The Voice.
Zo min mogelijk schade aanrichten, daar moet ik het mee doen. Mijn geest zo min mogelijk bedwelmen en zo veel mogelijk helder houden. Zodat ik zo goed mogelijk kan zien wat belangrijk is in mijn leven. De leer, jazeker, maar vergeet vooral de liefde niet.

→ Eveline Brand is journalist, beoefenaar van vipassana en mindfulnesstrainer in Leiden.

Twee kanten van de medaille

foto: Mitsue Nagase

'Can we Skype now?' vraagt ze per mail. In Nederland is het middag, bij haar in Santa Fe is het nog heel vroeg in de ochtend. Roshi (zenmeester) Joan Halifax is befaamd om haar enorme werklust en drive, ook nu nog, nu ze in de zeventig is.

tekst: Connie Franssen

'Yes, we can!' antwoord ik en even later verschijnt ze op het scherm van mijn laptop. Eind juni komt Roshi Joan Halifax naar Nederland om een retraite in Cadzand te leiden met als thema 'geëngageerd boeddhisme'. Ook zal ze spreken tijdens het symposium 'Compassion & Social Engagement' in Amsterdam. Maar wat is dat eigenlijk: geëngageerd boeddhisme?

Engaged buddhism oftewel: zit op je kussen, maar draag ook daadwerkelijk je steentje bij om lijden te verminderen. Joan Halifax is een belangrijk vertegenwoordiger, net als Bernie Glassman van wie ze eind jaren negentig dharmatransmissie ontving. Ze maakt onderscheid tussen *social service*, individuele zorg verlenen aan mensen, en *social action*, het veranderen van structuren. Joan Halifax: 'Een voorbeeld van social action is dat boeddhisten protesteren tegen de doodstraf of tegen economische ongelijkheid en er ook aan werken om bij de organisaties die dit in stand houden, een verandering in gang te zetten. In de jaren zestig maakte ik deel uit van de burgerrechten- en vredesbeweging, we streden succesvol tegen rassenongelijkheid. Dankzij dat activisme zijn niet alleen wetten veranderd, maar ook de houding van mensen. Ik ben dus helemaal niet pessimistisch over de mogelijkheden om verandering te bewerkstelligen bij organisaties als de gezondheidszorg en het gevangeniswezen. Je moet niet vergeten dat organisaties uit mensen bestaan en als je met mensen werkt, is het mogelijk ze te bereiken, dwars door verschillen en andere geloofssystemen heen. Dat is wat ik probeer te doen, bijvoorbeeld door artsen en zorgverleners te trainen in een werkwijze die gebaseerd is op compassie. Als een aantal artsen en andere zorgverleners op compassievolle wijze werkt, zal het systeem veranderen.
Ik werk in grote ziekenhuizen in de Verenigde Staten en zie voldoende bereidheid om te veranderen. Het neurowetenschappelijk onderzoek Zen Brain naar de connectie tussen meditatie en het brein, dat neurowetenschappers al jaren in samenwerking met Upaya uitvoeren, bewijst de waarde van meditatie en geeft onze beoefening een wetenschappelijke basis. Het onderzoek toont aan dat meditatie helpt bij het verkrijgen van een grotere emotionele en cognitieve stabiliteit en bij het versterken van een fysieke immuniteit. Ook neemt het vermogen beter om te gaan met het lijden toe. Allemaal zaken waar ziekenhuizen alleen maar blij mee zullen zijn.'

Bearing witness

Joan Halifax Roshi's geëngageerd boeddhisme staat in de traditie van die andere grote geëngageerde boeddhist: Bernie Glassman die met *bearing witness* een fundament legde onder geëngageerd boeddhisme. Joan Halifax: 'Met bearing witness wordt bedoeld dat je getuige bent van wat er gaande is zonder daar je eigen kleur aan te geven, zonder mening of oordeel. Je bent getuige van wat er is, dat is alles. Bernie doet het in Auschwitz en met daklozen en ik doe het met stervenden en gevangenen. Je neemt het lijden in ›

Als een aantal artsen en andere zorgverleners op compassievolle wijze werkt, zal het systeem veranderen



foto: Mitsue Nagase

je op zonder dat je daar van alles op projecteert. Dat geeft die ander ook de kans te zijn met wat er is. In feite is het iets dat we elk moment zouden moeten doen. Het is de basis om een compassievol mens te kunnen zijn.'

Geëngageerd boeddhisme lijkt tegengesteld aan de traditionele spirituele beoefening waarbij het zitten op het kussen centraal staat en er vooral geen doelen nagestreefd worden, ook niet het doel een beter mens te worden. Geen weg, geen inzicht, geen bereiken en geen niet-bereiken, volgens een van de in zen veel gezongen soetra's. 'Het lijkt een paradox, maar dat is het niet,' zegt Roshi Joan. 'Onze intentie compassievol te zijn en alle levende wezens te bevrijden en het daadwerkelijk proberen in de wereld verandering tot stand te brengen, zijn twee kanten van dezelfde medaille. Wat mij betreft horen sociaal activisme en boeddhisme bij elkaar en stellen ze ons in staat met grote toewijding te werken aan het verlichten en beëindigen van lijden.'

Wat mij betreft horen sociaal activisme en boeddhisme bij elkaar

Diep wederzijds vertrouwen

Joan Halifax heeft ruimschoots haar sporen verdiend op het gebied van stervensbegeleiding, zowel in de praktijk als in theorie. De achtdaagse intensieve training Being with Dying die elk jaar in Upaya Zen Center wordt gegeven, heeft intussen ruim duizend health care professionals getraind de zorg voor stervenden te verbeteren. Haar boek *Being with Dying* wordt op veel plekken gebruikt bij opleidingen op het gebied van stervensbegeleiding. Ze werkt daarbij intensief samen met Irène Bakker aan wie ze in maart 2012 dharmatransmissie gaf. 'De relatie met onze leraren is erg belangrijk,' zegt Joan Halifax. 'Je kunt drie stadia onderscheiden: idealiseren, demoniseren en normaliseren. En er zijn leraren, ook binnen het boeddhisme, die moeite hebben met ethiek en morele waarden. Dat is pijnlijk en het vraagt van de leerling projecties als idealiseren en demoniseren in jezelf te doorzien en te zien dat het soms nodig is de leraar te verlaten. Ik heb zes jaar als vrijwilliger gewerkt met mannen die ter dood veroordeeld waren – een aantal daarvan beschouw ik als leraar. In feite is iedereen op een bepaalde manier je leraar. Binnen de spirituele praktijk moet het werken met een leraar gebaseerd zijn op diep wederzijds vertrouwen. Het was voor Irène niet gemakkelijk haar leraar te verlaten en ik vond het niet gemakkelijk te zien hoe ze ermee worstelde, maar soms is een breuk noodzakelijk om verder te kunnen.'

Vrouwen in de lineage

Joan Halifax ontving, als een van de weinige vrouwen, ruim twintig jaar geleden transmissie van Thich Nhat Hanh en eind jaren negentig van Bernie Glassman Roshi. 'Toen ik transmissie ontving van Thich Nhat Hanh was ik heel trots. Groot ego,' lacht ze. 'Dat had ook te maken met onze culturele en psychologische verschillen, er viel veel te projecteren. Toen ik dharmatransmissie van Bernie Glassman ontving, was het meer een bevestiging van mijn leraarschap. Er was geen sprake meer van projectie, ik zag Bernie zoals hij was. Het was eigenlijk heel gewoon, de transmissie maakte mijn taak duidelijk, en dat was het. Toen Bernie me transmissie gaf, was dat niet voor mezelf, maar voor vrouwen in het algemeen. Ik ben blij dat ik Irène transmissie heb kunnen geven, haar heb kunnen bevestigen als leraar. Ik vind het belangrijk dat vrouwen zichtbaar worden in onze *lineage*. Sekseongelijkheid speelt nog steeds, zeker binnen het boeddhisme. Ik denk dat het boeddhisme profijt heeft gehad van de westerse invloeden, het is beter geworden. Het zijn vooral westerse vrouwen die boeddhistisch leraar geworden zijn en ik was een van de eerste.'

Naar Nederland!

Joan Halifax verheugt zich erop in juni naar Nederland te komen. 'Het is al lang geleden dat ik in Europa was en ik ben benieuwd naar de stand van zaken in de zorg en rond stervensbegeleiding. Ik vind het mooi dat de retraite niet alleen voor zenboeddhisten is, maar open voor iedereen met enige meditatie-ervaring. In Upaya leid ik traditionele zenretraites, maar daarbuiten werk ik met mensen uit alle stromingen.'

➜ Meer weten over Joan Halifax Roshi? Zie www.upaya.org of bekijk haar TED Talk op ted.com.
Meer informatie over het bezoek van Joan Halifax vind je op: www.joanhalifaxinNL.nl.

➜ Connie Fransen is freelancejournalist en tekstschrijver, columnist voor het *Boeddhistisch Dagblad* en leerling van Nico Tydeman in Amsterdam.

Bardo

leven in de tussentoestand

Het idee dat het moment van sterven het belangrijkste moment van je leven is, is een ongemakkelijke gedachte, maar als je er even over nadenkt ook een vanzelfsprekende. In het boeddhisme is dit hét moment om volledig te ontwaken tot verlichting en dus ook hét moment om er met je aandacht helemaal bij te zijn. Het los moeten laten van je fysieke lichaam is dé kans om ook je geest te laten gaan. Het onderricht over de tussentoestand, het *bardo*, is erop gericht om deze kans te herkennen en we hoeven niet op onze laatste adem te wachten om ons hierin te oefenen.

tekst: Bert van Baar

Het bardo-onderricht leert tevens dat wat zich nu tijdens ons leven in onze geest afspeelt, precies hetzelfde is als wat er gebeurt in de bardostaten tijdens de dood, omdat er in essentie geen verschil is. Leven en dood zijn één in 'ononderbroken heelheid' en 'vloeiende beweging'
– Sogyal Rinpoche[1]

Herkomst van het Tibetaanse dodenboek

De Indiase filosoof Vasubhandu (400-480) spreekt in zijn commentaar op de *Abhidharma* reeds over vier stadia in de cyclus van geboorte en dood, waarin een prototype van de bardo's te ontdekken valt. Het bardo-onderricht zoals we dat nu kennen is met name gebaseerd op de dzogchentantra's en de mandala van honderd vredige en toornige godheden. Het *Bardo Thödol*, letterlijk 'bevrijding door te luisteren tussen twee', is in het Westen bekend geworden onder de naam het Tibetaanse dodenboek.[2] Verondersteld wordt dat in de achtste eeuw de tantrische goeroe Padmasambhava de tekst verborg om op een later tijdstip ontdekt te worden. In de veertiende eeuw vond Karma Lingpa de schattekst in de bergen van Gampodar en onthulde de woorden. Het Bardo Thödol is een serie teksten met onderricht voor alle stadia van leven en dood. Traditioneel wordt dit onderricht door een lama in het oor van de stervende of overledene gefluisterd om hem bevrijding dan wel een goede wedergeboorte te helpen vinden. Het boek beschrijft de tocht van het bewustzijn door de transitiefases, de bardo's.

Het natuurlijke bardo van het leven

Bardo betekent letterlijk 'tussen twee' en verwijst naar een interval tussen twee situaties. Het ene moment is voorbij en het andere is nog niet begonnen. Dit kan op grof niveau verwijzen naar de tussentoestand tussen twee levens; het ene leven is voorbij en het volgende is nog niet begonnen. Op subtiel niveau betekent dit ook: het verleden is voorbij, de toekomst is nog niet begonnen; dit moment. Men verkeert dus altijd in een bardo, men is immers voortdurend in transitie. Alleen wordt dit niet altijd als zodanig ervaren. In het Tibetaanse dodenboek wordt gesteld dat men eigenlijk voortdurend in iedere situatie één fundamentele keuze heeft: herkent men de natuur van zijn eigen geest in de spiegel van de waarneming, of leeft men in de illusie dat de projecties werkelijk bestaan? Chögyam Trungpa schrijft:

Bardo betekent leemte, opening, gat; het is niet alleen het interval van onderbreking nadat we gestorven zijn, maar ook suspensie in de levenssituatie; dood vindt ook in de levenssituatie plaats. De bardo-ervaring maakt onderdeel uit van onze fundamentele psychologische gesteldheid. Voortdurend overkomen ons allerlei bardo-ervaringen, momenten van paranoia of onzekerheid in het dagelijks leven; alsof we niet zeker van onze grond zijn, niet precies weten waar we om gevraagd hebben of waar we ons in begeven. Dit boek is dus niet alleen een boodschap voor de stervenden of de doden, maar ook voor hen die reeds geboren zijn; geboorte en dood zijn voortdurend op iedereen van toepassing, op dit huidige moment.[3]

In de traditie van het Tibetaanse bardo-onderricht worden vier of eigenlijk zes bardo's onderscheiden. Ieder moment van leven en sterven ligt hierin besloten. Er is het *natuurlijke bardo van het leven* dat loopt van het moment van geboren worden tot het moment van sterven. Dit bardo wordt onderverdeeld in een *droombardo* en een *meditatiebardo*. Naast deze drie bardo's die betrekking hebben op leven zijn er drie bardo's die verwijzen naar sterven en het leven in de tussentoestand na de dood. Er is het *pijnlijke bardo van het sterven*, het *lumineuze bardo van dharmata* en het *karmische bardo van het worden*.

Het pijnlijke bardo van het sterven

In het *bardo van het sterven* lossen de elementen waaruit lichaam en geest zijn opgebouwd in elkaar op; aarde in water, water in vuur, vuur in lucht en lucht in ruimte. We kunnen dit in een terminale fase bijvoorbeeld merken aan het feit dat het lichaam zwakker wordt, niet meer op eigen benen kan staan, uitdroogt, en zo meer. Daarna wordt gesproken over een innerlijke oplossing van de mannelijke en vrouwelijke creatieve essenties in het hart. Als dan ook het denken uitdooft, daagt voor één moment het heldere licht van de leegte, de werkelijkheid zoals hij is. Dit herkennen als de natuur van de eigen geest schenkt bevrijding in het *dharmakaya* ('waarheidslichaam'). Gezegd wordt dat dit zo'n totale ervaring van licht en ruimtelijkheid is, dat wanneer men niet in meditatie getraind is, men hier gemakkelijk door overweldigd raakt. Is men wel geoefend en herkent men ook, dan vindt bevrijding plaats door de vereniging van het heldere inzicht van het pad met het heldere licht van de werkelijkheid.
Dit is ook het moment waarop men de zogenaamde *phowa* beoefent. Hierin verenigt men de eigen geest met die van de boeddha's door deze vanuit het hart door de kruin van het hoofd te schieten. Het is daarom belangrijk dat een pas overledene niet onmiddellijk aangeraakt wordt, want het bewustzijn zal zich naar die plek begeven. Daarom wordt soms alleen de kruin even aangeraakt. Ook kan een daarin gespecialiseerde lama of beoefenaar het overbrengen van het bewustzijn, phowa, voor de overledene verrichten. Hier worden vaak gebeden voor aangevraagd. Sommige meesters blijven dagenlang in meditatie zitten wanneer ze overlijden. Hun hart blijft warm en hun lichaam gaat niet geuren.

Het lumineuze bardo van de werkelijkheid

Herkent men op het moment van sterven echter niet het heldere licht van de leegte als de natuur van de eigen geest, dan verliest

1 Sogyal Rinpoche, *Het Tibetaanse boek van leven en sterven*, Servire 1992, 342
2 Zie mediapagina's elders in dit blad
3 F. Fremantle & Chögyam Trungpa, *The Tibetan Book of the Dead*, Shambhala, 1975, 1-2

>

men het bewustzijn om later weer te ontwaken in het *bardo van dharmata*, het bardo van de werkelijkheid. Hier heeft men een lichaam van licht en de oude gewoontepatronen en projectiemechanismen van de geest, die voor één moment waren gestorven, gaan weer werken. Als uitstraling van het dharmakaya verschijnt hier het hele conglomeraat van elementen, bewustzijnsaggregaten en emoties in een vertoon van lichten en klanken, de wereld der zuivere vormen van het *sambhogakaya* ('vreugdelichaam'). De visioenen worden beschreven als het dagen van de mandala van honderd vredige en toornige godheden, onderverdeeld in vijf boeddhafamilies.

De zuivere vorm van de vijf bewustzijnsaggregaten (*skandha's*) wordt in de mandala door mannelijke boeddha's gerepresenteerd en hun vrouwelijke partners staan voor de zuiverheid van de vijf elementen. De vredige boeddha's zijn sereen en inspireren tot openheid, maar die ruimtelijkheid kan bedreigend en angstaanjagend zijn voor de overledene. Deze angstreactie manifesteert zich dan doordat dezelfde boeddha's vervolgens in hun toornige vorm verschijnen. De vredige vormen zijn een verlichte manifestatie van gehechtheid en de toornige van aversie, stelt de Dalai Lama.

Tegelijk met de heldere regenboogkleurige lichten van deze vijf dhyaniboeddha's dagen ook de doffe lichten van de zes werelden van hergeboorte (hel, hongerige geesten, dieren, mensen, titanen en goden) waar men onder invloed der emoties naartoe getrokken wordt. Telkens weer is er de gelegenheid om bevrijding te bereiken in sambhogakaya door de verschijningen als projecties van de eigen geest te herkennen. Trungpa Rinpoche vergelijkt deze keuze met een situatie in het dagelijks leven, wanneer men wel weet wat men eigenlijk moet doen, maar uit weerzin liever het oude vertrouwde patroon zal blijven volgen. Ook in het bardo zal de macht der gewoonte mogelijk sterker zijn dan het onder ogen willen zien van de waarheid. Zo loopt men de kans op bevrijding uit de cyclus van dood en wedergeboorte mis en wordt men verder gedreven op de winden van het karma naar het *bardo van het worden*.

Het karmische bardo van het worden

Nu verlaat men de sfeer van verlichte vormen en heeft men een gedachtelichaam. Alles wat men in het bardo meemaakt is zeven keer zo intens als in het normale leven. Wanneer men in de spiegel kijkt, ziet men geen reflectie en voetstappen laten geen sporen in het zand na. Men komt tot het schokkende besef dat men dood is en verschijnt voor de 'Heer van de Dood'. Deze kijkt in de spiegel van ons karma en weegt onze goede en slechte daden. Ons hele leven speelt zich nu voor ons geestesoog af, waarbij we in feite zelf ons eigen gedrag beoordelen. Door herinnering van het onderricht kan men dit herkennen. Herkent men echter de rechter niet als de boeddha van het mededogen en de natuur van de eigen geest, dan zal men bang worden en er zal zich een afgrond openbaren. Men zal naar een fysiek lichaam op zoek gaan om beschutting te vinden en aangetrokken worden door een man en vrouw in vereniging. Wanneer men hen kan herkennen als devotionele tantrische boeddhavormen, dan kan men het *nirmanakaya* ('manifestatielichaam') realiseren. Daardoor zal men in een volgend levend zeker weer met de dharma in aanraking komen. Voelt men echter verlangen naar de vrouw en agressie en jaloezie naar de man, dan wordt men hulpeloos de baarmoeder binnengezogen en als man herboren. Voelt men verlangen naar de man en jaloezie en agressie ten opzichte van de vrouw, dan wordt men als vrouw geboren. Het boek staat hier vol met aanwijzingen om een gunstige hergeboorte te kiezen, maar geboren worden is nu onvermijdelijk.

De dood als spiegel van het leven

Zo komt men weer in het *natuurlijke bardo van het leven* terecht. Dit wordt onderverdeeld in een *meditatiebardo*, dat betrekking heeft op de dag, en een *droombardo* als onderdeel van de nacht. Telkens weer doorlopen we de stadia van dood, tussenstaat en wedergeboorte. In slaap vallen wordt als analoog gezien aan het *bardo van het sterven*. De diepe slaap correspondeert aan het *bardo van dharmata* en de droom is als het *bardo van het worden*. Hoe men reageert tijdens het dromen is een graadmeter van hoe men zal reageren in het bardo. In de droomyoga oefent men zich dan ook in lucide dromen door bewust te worden van het feit dat men droomt. Wakker worden is als weer herboren worden.

In deze boeddhistische visie sterft men eigenlijk ieder ogenblik opnieuw en wordt men met iedere gedachte en emotie die opkomt weer herboren. Voordat een gedachte of emotie ontstaat, is er een leemte, dharmakaya. Uit die vormeloze ruimte ontstaat spontaan een impuls als natuurlijke expressie van de potentie om vormen te baren, sambhogakaya. Laat men deze impuls voor wat het is, dan bevrijdt ze zich vanzelf in de ruimte van dharmakaya. Laat men zich echter verleiden tot een oordeel en raakt men emotioneel betrokken, dan kristalliseert de in principe neutrale energie van de impuls zich tot een vluchtige illusoire vorm, die we als een gedachte of emotie kunnen benoemen en zich manifesteert op het niveau van nirmanakaya. De potentie van onze geest om te kunnen voelen en denken heeft dan inhoud gekregen en die gedachte of emotie kleurt weer onze projectie van de wereld.

Door in de zitmeditatie te rusten in het gat tussen de uitademing – die is als een loslaten en sterven – en de inademing – die is als spontaan weer geboren worden –, kan in deze visie de dualiteit tussen leven en dood overstegen en geïntegreerd worden. Wanneer men in de ruimte van dit interval kan rusten, gelijk de ene gedachte verdwenen is en de volgende zich nog niet heeft aangediend, kan men vertrouwd raken met het heldere licht van de leegte en boeddhanatuur als continuïteit van gewaarzijn van de natuur van de eigen geest herkennen.

Zwanger van een olifant

Voor het thema 'leven en dood' doken we in de Jataka-verhalen, letterlijk 'geboorteverhalen', waarin het wonderlijke verhaal over de geboorte van de Boeddha beschreven staat.

tekst: Inez van Goor

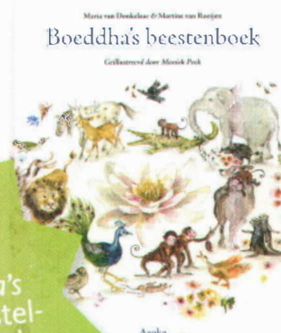
Volgens de boeddhistische traditie hebben we oneindig veel levens. De Jataka-verhalen zijn verhalen over de vorige levens van de Boeddha toen hij nog een bodhisatta was, een wezen dat naar verlichting streeft. In deze verhalen is de bodhisatta steeds een dier, een mens of een god. In de Jataka's zijn de morele principes en oefeningen samengevat die de bodhisatta in acht nam om zichzelf te ontwikkelen en te perfectioneren om het boeddhaschap te kunnen verwerven. Een van de bekendste Jataka's gaat over de geboorte van de Boeddha. Het is het verhaal over zijn laatste menselijke bestaan op aarde.

In de stad Kapilavatthu in Nepal regeerde in die tijd koning Suddhodana. Op een nacht had zijn vrouw Maya een merkwaardige droom, waarin ze naar het Himalayagebergte werd gedragen door de goden van de vier windstreken. Eenmaal daar aangekomen werd ze door de vrouwen van de windgoden gewassen en ritueel gereinigd. Toen verscheen in haar droom de toekomstige Boeddha in de gedaante van een witte olifant. Hij liep naar haar toe, draaide drie rondjes om haar heen en nam daarna zijn intrek in haar schoot. Tegelijkertijd voltrokken zich allerlei grote wonderen: overal begonnen muziekinstrumenten spontaan te spelen, het water in de rivieren hield op met stromen en alle bomen en struiken stonden plotseling in bloei.
De volgende dag riep de koning een vergadering bijeen van 64 wijze brahmanen en vroeg hun de droom van zijn vrouw te verklaren. De brahmanen spraken lange tijd met elkaar en kwamen tot de conclusie dat de droom had aangekondigd dat de koningin een zoon zou baren die later een boeddha of wereldbeheerser zou worden.
Tijdens de negen maanden zwangerschap werd Maya beschermd door de goden van de vier windstreken en nog veertigduizend andere godheden. Toen de tijd was gekomen dat het kind geboren kon worden, ging Maya in een draagstoel van goud naar haar ouders. Ze hield halt in het Lumbinipark om onder een boom even uit te rusten, waarna zonder problemen en pijn de Boeddha werd geboren. De goden van de vier windstreken wilden hem graag vasthouden, maar de Boeddha wrong zich uit hun handen en ging voor hen op de grond staan. Waar zijn voeten de aarde voor de eerste keer raakten, schoot een lotusboom uit de grond.
Het verhaal gaat verder met het beschrijven van de uitdagingen waar de Boeddha zich voor gesteld ziet voor hij uiteindelijk de verlichting bereikt. De levenslessen die wij hier uit kunnen destilleren zijn kenmerkend voor de Jataka-verhalen. De Boeddha gebruikte de Jataka's als een volgeling met een probleem bij hem kwam. Hij gaf hem raad, maar niet door hem voor te schrijven wat hij moest doen. In plaats daarvan vertelde hij een Jataka en liet zijn volgelingen er zelf een les uit trekken. Tot op de dag van vandaag lenen de Jataka's zich bij uitstek om levenslessen in verhaalvorm over te brengen, op wie daar dan ook ontvankelijk voor is.

Waar zijn voeten de aarde voor de eerste keer raakten, schoot een lotusboom uit de grond

Jataka's spreken enorm tot de verbeelding en zijn daarom ook leuk (en leerzaam!) voor kinderen, mits herschreven in kindertaal. Kijk op de webextensie voor het Jataka-verhaal over *Het angsthaasje*, dat Inez van Goor herschreef tot kinderverhaal.

➜ Inez van Goor geeft les op een basisschool en begeleidt jonge kinderen met leer- en gedragsproblemen. Daarnaast is zij freelancetekstschrijver. Haar specialismen zijn zingeving, spiritualiteit, reizen en talen. Je kunt haar en voorbeelden van gepubliceerd werk vinden op www.ineztekst.nl.



Meer Jataka-kinderverhalen vind je in *Boeddha's beestenboek*, te bestellen bij uitgeverij Asoka, via: www.milinda-uitgevers.nl.



Leegte is de basis van angst

Tenzin Wangyal Rinpoche over het ontdekken van jezelf

Tijd om nog eens kritisch naar jezelf te kijken. Wat je zegt dat je bent, dat ben je niet, aldus de bönboeddhistische leraar Tenzin Wangyal Rinpoche. Uit het vastklampen aan alles buiten jezelf komen je angsten voort. Ook je doodsangst.

tekst: Auke de Jong

Er wordt gezegd dat het ontdekken van de ware natuur van de geest is als het opheffen van de duisternis: ineens zie je het licht. Tenzin Wangyal Rinpoche, leraar in de böntraditie, oprichter en spiritueel leider van het Ligmincha Institute in Charlottesville (VS), vergelijkt het met het aansteken van een kaars. 'Hoeveel samsara je ook hebt ervaren,' zegt hij vanuit San Francisco via Skype, 'hoeveel emoties of gedachten, ze zijn weg op het moment van zelfrealisatie. Dat is geen geleidelijk proces. Een kaars zegt niet: ik weet dat je me hebt aangestoken, maar je hebt er jaren over gedaan om mij te vinden, daarom duurt het dagen voordat ik licht geef. Als de waarheid wordt herkend, is de verlichting er ogenblikkelijk.'

Maar als het aansteken van een kaars zo eenvoudig is, waarom is zelfrealisatie dan zo moeilijk? Tenzin Wangyal: 'Het aansteken van een kaars is simpel voor iemand die weet waar de kaars en de aansteker zijn. Maar als je chaotisch bent, in een *messy apartment* woont en niet weet dat je een kaars en een aansteker hebt, dan is zelfs het aansteken van een kaars ingewikkeld. Op dezelfde manier wordt het ontdekken van je ware natuur belemmerd door een beperkte visie op jezelf en de wereld om je heen.'

Deze beperkte visie komt in het kort hierop neer: alles wat je zegt dat je bent, dat ben je niet, aldus Rinpoche in zijn boek ›

Leven en sterven als een droom (Asoka, Rotterdam 2002). Wanneer je ontevreden bent over jezelf of in de problemen zit, lijd je. Maar je vergeet te kijken wie er lijdt. Vaak verbind je jezelf met een beroep, familie of nationaliteit. Je pint je vast op één aspect in jezelf waar een probleem is en je laat je hele bestaan hierdoor beheersen. Als je in staat bent om meer te zien dan die ene plek in jezelf, weet je dat je groter bent dan het probleem. Dat is de bron van je bevrijding.'

Uitgestrekte open hemel

Het is volgens Tenzin Wangyal daarom belangrijk dat je voortdurend de wie-vraag stelt. Bij elke zintuiglijke ervaring, gedachte en emotie moet je jezelf vragen: wie is het die ervaart, denkt en voelt? 'Op die manier realiseer je je misschien dat je niets kunt vinden en kunnen de gedachten en emoties die je hebt geconstrueerd in je conceptuele geest oplossen. Ze zijn als wolken; wanneer die oplossen zie je een uitgestrekte open hemel, dan zie je je ware essentie. Misschien kan ik dit op een conventionele manier verduidelijken. Als je wilt begrijpen wat je niet bent, is het misschien gemakkelijker om je voor te stellen wat je zou kunnen zijn. Iemand zegt bijvoorbeeld: 'ik ben niet goed genoeg', 'ik kan het niet' of 'ik ben het niet waard'. Hij zegt het en gelooft het nog ook. Tegelijkertijd is er iemand, met dezelfde achtergrond of misschien zelfs uit dezelfde familie, die precies het tegenovergestelde zegt: 'ik ben goed', 'ik kan het', 'ik ben vrij'. Vaak leeft zo iemand een geheel ander leven: hij heeft het gevoel dat hij alles kan en bereikt dit ook. Zo zie je dat een beperkte visie op jezelf je leven kan bepalen. Zo is het ook met verlichting. Een verlicht persoon herkent zijn ware essentie. *That unbounded space of infinite possibilities is what you really are.*'

Wie ben je? Het antwoord is: 'Ik ben niet iemand, want ik kan niet zeggen dat ik dit of dat ben. Wanneer ik naar binnen kijk en naar mijzelf zoek, kan ik mijzelf niet vinden. Ik kan mijzelf niet vinden in mijn lichaam, ik kan mijzelf niet vinden in mijn gedachten, ik kan mijzelf niet vinden in mijn emoties. Op geen van deze plekken kan ik mijzelf vinden. Kun je zijn wat je niet hebt gevonden? Als je kunt zijn wat je niet hebt gevonden, is dat het mooiste wat je kunt vinden.'
Uit: *Leven en sterven als een droom.*

Door de tijd heen ben je volgens Tenzin Wangyal de verbinding kwijtgeraakt met jezelf, met je essentie. Sindsdien ben je voortdurend op zoek naar de verbinding die je hebt verloren. Alleen kijk je volgens hem naar de verkeerde kant, naar buiten. Je zoekt naar jezelf in dingen, in andere mensen, in werk, in de wereld buiten jezelf. Alles waar je je in het leven aan vastklampt vormt de basis voor je lijden. Geluk vind je niet wanneer je buiten jezelf kijkt. Of zoals Tenzin Wangyal in *Leven en sterven als een droom* zegt: er is niets wat je voor altijd gelukkig maakt, zolang je het niet in jezelf vindt.

Wie is het die ervaart, denkt en voelt?

Je slimme ego

Een van de redenen waarom veel mensen blijven hangen in hun beperkte visie op zichzelf, is volgens Tenzin Wangyal omdat zij niet bereid zijn om naar hun leven te kijken en hun lijden te erkennen. 'Zij zien hun eigen lijden niet en zien niet dat hun handelen voor lijden zorgt in andermans leven. Anderen zijn bereid om naar zichzelf te kijken, maar onvoldoende *toegewijd* om aan hun problemen te werken. Met toegewijd bedoel ik niet dat je bijvoorbeeld jaren psychoanalyse moet ondergaan. De waarheid kun je niet volledig voelen als je het probleem met de conceptuele geest probeert op te lossen. *Psychology doesn't work when it comes to enlightenment.* Je hoeft niet hoogintelligent te zijn om jezelf te ontdekken. Integendeel, het intellect is vaak het probleem. Met je conceptuele geest probeer je naar de waarheid te zoeken, maar wat je vindt is niet de waarheid, het is slechts een interpretatie van iets wat niet waar is. *This is the interpretation of smart ego*: je slimme ego probeert je te overtuigen dat je domme ego ongelijk heeft. Je slimme ego is slim genoeg om het domme ego te overtuigen, maar niet slim genoeg om te zien dat het zelf ongelijk heeft. Je hebt alleen je intellect nodig om de juiste richting te kiezen. Als je met je vinger naar de maan wijst, kijk je niet naar de vinger, maar naar de richting die de vinger aangeeft en uiteindelijk naar de maan. Als je naar de vinger blijft kijken, zul je nooit de maan zien. Veel mensen die hun intellect gebruiken om de waarheid te vinden, zien nooit waar hun intellect naar wijst. Ze blijven steken in hun intellect. *All you need is a willingness to see the truth.*'

Dat betekent volgens Tenzin Wangyal: open naar jezelf kijken. De beste manier om die openheid te vinden is door zuiver gewaarzijn:

Zuiver gewaarzijn betekent niet dat je niets voelt, je identificeert je alleen niet met je gevoelens. Het betekent niet dat je geen lichaam hebt, je identificeert je alleen niet met je lichaam. Je bent gewoon wie je bent. In dat zuivere, open gewaarzijn is alles aanwezig. Alles manifesteert zich van daaruit, spontaan en flexibel. Het beste is het wanneer alles van daaruit ogenblikkelijk tot bevrijding komt. Anders, en dat is wat in onze dagelijkse ervaringen gebeurt, overkomt ons bijvoorbeeld iets heel moois en dat willen we vasthouden. We klampen ons eraan vast en dan raakt dat hele mooie zijn schoonheid hoe langer hoe meer kwijt en wordt het iets lelijks. Zoals een fantastische verliefdheid kan eindigen in een nare scheiding. Waarom bleef die heerlijke ervaring van verliefdheid niet bestaan? Eenvoudig omdat er geen open gewaarzijn was. Probeer dus de ervaring van jezelf te verschuiven naar dat open gewaarzijn.
Uit: *Leven en sterven als een droom.*

Angst voor de dood

De grootste angst voel je wanneer er dingen veranderen, aldus Tenzin Wangyal, die stelt dat leegte de basis is van angst. 'Zonder je egoïstische identiteit heb je het gevoel dat je niemand bent en je jezelf verliest. Dat maakt je angstig. Maar wanneer je je realiseert dat je niet degene bent die je denkt te zijn en dat je de potentie hebt om degene te zijn wie je werkelijk bent, zul je hoop krijgen.'

De angst je identiteit op te moeten geven maakt je bang voor de dood, zegt Rinpoche. Als je je egoïstische identiteit niet overstijgt, zul je je angst nooit overwinnen. 'De reden waarom we bang voor de dood zijn, is dat we onszelf identificeren met deze wereld, dit lichaam, ons bezit, onze status en onze familie. Op het moment van sterven verliezen we niet alleen alles wat we bezitten, maar ook onze volledige identiteit. Wanneer we ons maar enigszins realiseren dat we datgene verliezen wat we in werkelijkheid niet zijn en dat wij niets te verliezen hebben, zal de dood een minder angstige ervaring zijn.'

Om jezelf voor te bereiden op de dood, kun je volgens Tenzin Wangyal reflecteren op alles waar je je in dit leven mee bezighoudt. 'Misschien gebruiken wij de helft van onze tijd voor onnodige, onbelangrijke dingen, die onszelf noch anderen helpen. Je voorbereiden op de dood begint met het herkennen van deze bezigheden en je bewust worden van de waardevolle tijd die je met anderen doorbrengt. Daarnaast is het goed om inzicht te krijgen in vergankelijkheid, want dit is een manier om naar jezelf terug te keren. Er is een zinvolle meditatie waarbij je je voorstelt dat je nog maar een jaar hebt te leven. Als je de tijd neemt voor deze oefening, zul je echt de doodsangst ervaren. Kijk waar die angst vandaan komt. Je zult de bron nergens vinden. Er is alleen maar een open gewaarzijn. Ga naar de plek waar je het vertrouwen voelt dat er geen bron is voor deze angst, en blijf in deze diepe meditatie zolang je kunt. Het effect is dat je meer inzicht krijgt in de ware aard van je geest en je los kunt maken van je illusionaire werkelijkheid. Mensen vergeten vaak de vergankelijkheid van het leven. Ze verzamelen geld alsof ze miljoenen jaren moeten overleven. Of ze maken ruzie met anderen, zonder te weten hoe lang zij nog te leven hebben. Als je nog maar een jaar hebt te leven, maak je je geen zorgen over geld of onenigheid. Je wordt openhartiger en warmer naar mensen, je leeft meer in het moment en je voelt je meer verbonden met anderen. Kortom, het brengt meer spirituele kwaliteiten in je naar boven.'



➜ ***Leven en sterven als een droom***
Tenzin Wangyal Rinpoche
Dit boek is te bestellen bij Milinda uitgevers onder isbn nummer 9789056700690.
www.milinda-uitgevers.nl/asoka

'Just be available'

Hoe kunnen we mensen die sterven het beste bijstaan? Wanneer je naast iemand zit die stervende is, probeer hem dan in de eerste plaats op zijn gemak te stellen, zodat hij met zijn angst kan omgaan, zegt Tenzin Wangyal. 'Het is belangrijk dat degene die de stervende begeleidt niet een heel lijstje van dingen afwerkt die nog gedaan of gezegd moeten worden. Wees niet verdrietig, kwaad of teleurgesteld, maar wees volledig open en beschikbaar om alles of juist helemaal niets te doen. It's not about the helper's wishes, but about the patient's needs. Just be available. We vinden het allemaal aangenaam als iemand er onvoorwaardelijk voor ons is. Dat is al een grote hulp. Het is in feite het beste wat je op zo'n moment voor de ander kunt doen.'

Spiritueel leider van het Ligmincha Institute

Geshe Tenzin Wangyal Rinpoche (1961) is een leraar uit de bönboeddhistische traditie, de oudste spirituele traditie van Tibet. Hij is oprichter en spiritueel leider van het Ligmincha Institute dat centra in Noord- en Zuid-Amerika en in Europa heeft. Hij schreef verschillende boeken over droomyoga en dzogchen en was een van de eersten die wereldwijd onderricht gaf in de böntraditie. In mei dit jaar komt hij naar Nederland voor het geven van een aantal lezingen (zie www.ligmincha.nl). Tenzin Wangyal Rinpoche woont in San Francisco, is getrouwd en heeft een zoon.

Zen na zelfdoding

In de zomer van 2011 benam Helena Urgel, zen-non en partner van schrijver en zenmonnik Tom Hannes, zich van het leven. Ik praat met Tom en met hun toenmalige zenleraar Frank De Waele, over zelfdoding en over hoe je als boeddhist én als mens omgaat met het verdriet en de pijn erna.

tekst: Hilde Debacker

Op het moment dat Helena een einde aan haar leven maakte, waren Tom en zij 14 jaar samen. Tom werd al op jonge leeftijd gegrepen door zen en hield zich op het moment van hun ontmoeting intensief met zen bezig. Nieuwsgierig onderzocht ook Helena de zenpraktijk, om niet veel later eveneens volmondig voor het zenpad te kiezen. Als ik Tom vraag naar het uitzonderlijke van hun situatie – een zenmonnik en zen-non die samenleven –, legt hij uit dat in de Japanse zentraditie de eis voor monniken celibatair te leven al heel lang was losgelaten. Hij vertelt ook waarom ze beiden kozen voor een formele wijding als non of monnik: 'We waren al lang een koppel en hadden beiden zo'n groot engagement met zen en met de zensangha's, dat we er een punt van maakten om dat engagement ook duidelijk tot uiting te brengen. Het werd de rode draad in ons leven. Let wel, uiterlijk zag ons leven er niet zo anders uit dan dat van vele anderen. We hadden net zo goed familieverbanden, een sociaal leven, hobby's en dat soort dingen. Maar we gingen heel regelmatig op retraite en onze intensieve beoefening gaf ons leven kracht en richting.'

De schok na een zelfdoding

Elke zelfdoding komt als een grote schok voor de nabestaanden en nabije omgeving: Hoe heeft het zover kunnen komen? Hadden we iets kunnen opmerken? Hadden we meer kunnen doen? 'Eén van de grote moeilijkheden,' zegt Tom, 'is dat we dat in het geval van Helena niet weten. Het gebeurde zo onverwacht. Een echt doelbewuste zelfmoord, neen, dat was het niet. Tijdens een retraite werd Helena plots gegrepen door vreemde aanvallen van wanhoop en verwarring, zo angstaanjagend dat we haar naar het ziekenhuis hebben gebracht. Na twee dagen benam ze zich daar van het leven. Ze heeft niets achtergelaten, geen enkel teken. Ik vermoed nu dat ze daar opnieuw zo'n aanval kreeg. Maar wat voor een aanval? Was het psychisch of fysiek? Geen idee. Ik, haar familie en iedereen die haar gekend heeft, blijft achter met een groot vraagteken en dat is bijzonder moeilijk te dragen.' Ook Frank, die twintig jaar eerder zijn zus verloor door zelfdoding, bevestigt de enorme behoefte om de daad te begrijpen. 'Het is echt ontzettend moeilijk om zo'n verlies te verwerken als er geen eenduidige verklaring is. Ook voor de familie is dat heel zwaar.'

Omgaan met het verlies

Ik vraag beiden hoe het dan verderging, hoe gingen ze om met de schok van het verlies? Tom: 'Een van de moeilijkheden van zelfdoding is dat iemand ervoor gekozen heeft het te doen. Bij Helena weet ik niet hoe zwaar het keuze-element woog, maar hoe vernauwd haar bewustzijn misschien ook was op dat moment, ze heeft iets onherroepelijks gedaan. Daarmee omgaan, met dat "karma", is uiterst ingewikkeld. Het verandert ongeveer alles op een drastische manier.' Tom vertelt dat zijn ervaring met zen op dat moment heel dubbel was. Aan de ene kant hielp die hem: 'Als iets voor mij de kern van de boeddhistische wijsheid is, is het wel het besef van de totale vergankelijkheid van alles. Dus als je in een partnerrelatie leeft, dan weet je: ofwel we gaan uit elkaar, ofwel ik ga dood vóór jou, ofwel jij gaat dood vóór mij. Door dat besef constant voor ogen te houden – maar niet op een ›



obsessieve manier – weet je dat dat zal gebeuren. Meditatie heeft mij zeker ook geholpen om de rouw er gewoonweg te laten zijn. Rouw is hevig en verscheurend, én het is tegelijkertijd even poreus, geconditioneerd en vergankelijk als elk ander verschijnsel. Je moet dat durven erkennen. Dus ja, ik heb de longen uit mijn lijf geschreeuwd, veel en vaak en pijnlijk. En ik merkte dat die acute rouw me niet in de weg stond om ook momenten van levensgeluk en sereniteit te hebben. Ik had ook het gevoel geen *unfinished business* te hebben met Helena. Ik heb haar heel vaak verteld hoeveel ik van haar hield, en zij mij. Dus: leef! terwijl je leeft. Leef nu, want je weet echt niet of je de volgende ademhaling haalt. Dat is zeer waar, dat is zo geen filosofietje. In die zin had ik ontzettend veel steun aan mijn boeddhistische kader.'

Ondersteuning van de sangha

Bij Frank, zelf ook erg aangeslagen door het verlies van Helena, gaat zijn grootste zorg in eerste instantie uit naar de sangha. 'Voor de sangha was het extra pijnlijk en verwarrend dat Helena's crisis tijdens een retraite begon. Mensen hadden, naast vragen over het waarom van Helena's stap, ook vragen als: Hoe is dat mogelijk met zo'n lange meditatiepraktijk, en als boeddhist? Kan een zenpraktijk misschien schadelijk zijn?' Frank organiseert waken, soetradiensten en een klein netwerk om mensen waar nodig te ondersteunen. Bijna dagelijks is er een luistercirkel. Frank: 'De luistercirkel is een meditatieve praktijk van luisteren en delen. Het gaat erom innig te zijn met wat er nu in je leeft – de *mind of this moment* – en daar woorden aan te geven. Mensen konden in de luisterkring het verhaal horen, maar ze konden vooral ook zelf vertellen en hun gevoelens uiten. Ze konden huilen, ze mochten boos zijn. Het gaat erom alle vragen en emoties te laten bestaan in een ruimte die veilig, open en gedragen is.' Er is ook een dag georganiseerd met begeleiding van een rouwexpert. En zeven dagen later organiseerde de sangha een herdenkingsdienst voor Helena waar heel veel mensen op afkwamen. Frank: 'Dat is zeer ondersteunend geweest. Zo'n soetradienst, een combinatie van woord, zang, stilte en ritueel, heeft een soort diepte die oprecht helend is.'

Wel de mensen, niet de liturgie

Ook voor Tom had deze rouwdienst in de sangha een heilzame werking: 'Dat was echt de menselijke sangha die samenkwam om steun te betuigen.' Ook de feitelijke begrafenis een paar dagen later heeft positieve aspecten. Tom: 'Er waren ontzettend veel mensen, vanuit heel Europa. Dus dat was gewoon een omhelzing van liefde, van heel, heel veel mensen.' Toch voelde de officiële zenboeddhistische begrafenis ook verrassend wrang aan. Tom vertelt dat hij al eerder vragen had over de meer metafysische kant van het boeddhisme, over zaken als reïncarnatie, karma of verdiensten doorgeven. Maar hij aanvaardde het. Op de begrafenis van Helena merkte hij echter tot zijn schrik dat hij er zich een volslagen vreemde voelde: 'Bij alles wat er in de liturgie gebeurde, bij alles wat daar gezegd werd, dacht ik: hier heb ik niets mee te maken! Ik vond het schokkend dat de traditie waar ik heel mijn leven aan gaf, mij op dat moment niet kon troosten of steunen. De mensen wel, maar niet de traditie. Niet de liturgische vorm.' Hoewel dit voor hem een zeer pijnlijke constatering was, benadert hij deze ommekeer positief. Hij probeert nu zelf het boeddhisme opnieuw te overdenken vanuit de noden van de hedendaagse westerse cultuur.

Psychologie en meditatie

De grenzen van de boeddhistische traditie worden op een andere manier aangegeven door het feit dat meditatie niet altijd heilzaam is voor mensen die zich in psychische moeilijkheden bevinden. Frank zegt hierover: 'Het is duidelijk dat meditatie ons rust, helderheid en welbevinden kan brengen. Maar soms hebben mensen onrealistische verwachtingen van meditatie, alsof het een wondermiddel is voor alle psychische moeilijkheden. Integendeel, het is zelfs eerder zo dat meditatie moeilijke dingen blootlegt of aan de oppervlakte brengt. Daarnaast is het wel zo dat meditatie en spirituele oefening ons in contact kunnen brengen met onze diepste grond, en die is onaangetast door ons psychisch lijden. Die diepste zijnsgrond kan onze problemen niet oplossen, maar we kunnen daarin wel het vertrouwen en de kracht vinden om aan onze psychologische heelwording te werken.' Als hij in zijn rol van begeleider te maken krijgt met mensen die met depressiviteit of andere psychische problemen worstelen, verwijst hij meestal door, vooral als mensen met suïcidegedachten rondlopen. 'Als mensen in een diepe crisis terechtkomen, in een wanhopig gevecht met het leven, is het essentieel dat dit veilig kan gebeuren. Vaak is het een kwestie door die crisismomenten heen te komen, desnoods met medicatie of met een ziekenhuisopname. Gaandeweg zijn ze dan weer in staat om het werkelijke, innerlijke werk, dat bijna altijd psychologisch van aard is, aan te pakken.'

Begeleiding zonder te beleren

Zowel Tom als Frank meent dat – hoe toegewijd iemand ook is aan het boeddhistische pad – het op momenten van pure, suïcidale wanhoop weinig zinvol is over de boeddhistische leringen te beginnen. Tom: 'Eerder dan de vraag "Wie is slecht en wie is goed?" denk ik dat het boeddhisme geïnteresseerd is in de vraag "Wat zijn de idiote dingen die we onszelf aandoen en hoe kunnen we die leren loslaten?" Tegen iemand die overvallen wordt door een doodsverlangen, zeggen: "Hé, dat mag niet, dat is niet goed", zal niet veel helpen. Dat zou een rare constructie zijn. Wat je dan wel zou moeten doen? Ik denk dat je mensen die met dat verlangen zitten, moet vragen: "Wat is uw leed? Wat gaat er niet? Waar ben je bang voor?" Frank praat over het belang het verlangen naar niet-bestaan van mensen te 'hertalen': 'Het is me opgevallen dat als mensen zeggen "ik wil niet meer leven", ze meestal bedoelen "ik kan niet meer leven". En "ik kan niet meer leven" wil

Als je vragen hebt over zelfdoding, praat er dan over. Met een vriend, begeleider of therapeut. Voor anonieme, professionele hulp kan je terecht op het telefoonnummer 0900-0113 of op www.113online.nl (Nederland) en op het nummer 1813 of op www.zelfmoord1813.be (België).

Wat zei de Boeddha over zelfdoding?

Gek genoeg is dat niet zo eenduidig. Enerzijds zijn er verschillende elementen in zijn leer die wijzen op de onwenselijkheid van zelfdoding. Er is het eerste ethische voorschrift, dat ons aanspoort geen levende wezens te doden. De Boeddha spreekt ook herhaaldelijk over de kostbaarheid van de menselijke geboorte, omdat het alleen in die gedaante (betrekkelijk) gemakkelijk is om bevrijding te bereiken. Een derde element is dat zelfdoding zijn oorsprong vindt in de begeerte naar niet-bestaan. Omdat begeerte altijd onheilzaam is, is ook deze begeerte dat. Anderzijds zijn er enkele sutta's in de oudste Canon waarin sprake is van monniken die ondraaglijke pijnen leden en daarom een eind aan hun leven maakten. De Boeddha zei hierover dat deze acties 'zonder blaam' waren. Wellicht omdat het om monniken ging die al bevrijd waren of die bevrijding bereikten op dat laatste moment. Gezien hun bevrijde staat werden ze niet meer herboren. Maar wat betekent dit voor ons, niet-bevrijde westerlingen anno 2014? In elk geval lijkt het van belang om elke medemens hulp te bieden waar we kunnen, zodat ook deze kostbare menselijke geboorte zo goed mogelijk beschermd wordt. En om daarnaast elke individuele situatie met zo groot mogelijke wijsheid en mededogen te benaderen.

vaak zeggen "ik kan zó, op deze manier, niet meer leven". Dat "zo", daar gaat het om. In deze situatie, met deze pijn, met dit besef, gaat het niet meer. Maar elk "zo" is veranderlijk en wordt gaandeweg werkbaar ...'

Door de grondeloosheid breken

Beiden spreken ook over de 'grondeloosheid' van het bestaan, die soms zwaar is om te dragen, maar waar we wel doorheen moeten om te ontwaken tot een waarachtig leven. Tom vertelt hoe hij als kind af en toe last had van vragen rond de zinloosheid van het heelal. Maar in meditatie, vertelt hij, is een deel van wat we doen juist om door dat gevoel van zinloosheid heen te gaan. Dat voelt een beetje als sterven. Tom: 'Als je dat gevoel van zinloosheid aangaat in meditatie, als je je opent voor de ervaring "ik zit hier, en ja, dat is het", in zekere zin is dat doodgaan. Het is telkens opnieuw je hele huis, om met een boeddhistische metafoor te spreken, in stukken uiteen laten vallen tot er niets meer over is. Om dan de gong of de bel te horen en er weer in terug te zijn. Maar nu met een heel andere insteek. Echter, je moet dat kunnen dragen. Als mensen dat niet kunnen, gaat het tobben gewoonweg verder. Als je er wel doorheen breekt, komt er een laaiende, evidente zin op om goed te doen, om lief te hebben, om meedogend en betrokken te zijn.' Ook Frank verwoordt hoe door het niet-iets te omarmen je de pure kostbaarheid van het leven aanraakt. 'In onze hunkering naar bevrijding zit iets heel juist: een aanvoelen van wat we ten diepste zijn. Op momenten van bevrijdende zelfvergetelheid beleven we de werkelijkheid als niet-iets, als ten diepste echt en waarachtig. In die vloeibare ruimte van verbondenheid, betekenis en tederheid komt het besef op dat het leven zelfevident is en van een grote kostbaarheid en schoonheid. Maar, als de hunkering naar wat we ten diepste zijn onrijp blijft, lijkt het op een verlangen naar een niets. En als dit destructieve vormen aanneemt, is het van groot belang om dat samen in de begeleiding te herijken. Want juist daar, in die wanhopige gebrokenheid, ligt soms een parel.'

De rouw gaat verder

Tot slot vraag ik hoe het nu met hen gaat. Tom vertelt dat hij een nieuwe vriendin heeft en sinds kort zelfs een kindje. Maar de fundamentele fragiliteit van het leven blijft vooraan in zijn bewustzijn. 'Ik heb niet het gevoel "ik heb mijn portie al gehad, nu overkomt me niets meer". Nee, ik besef – mede door mijn boeddhistische wortels – dat ik nu even onveilig ben als tevoren.' Daarnaast praat hij over een derde rouw, die hij niet verwacht had: 'Iemand die zichzelf van het leven beneemt, beneemt niet alleen zichzelf van het leven. Die persoon neemt iedereen mee die hij gekend heeft. De Tom van Helena is, veel trager dan Helena, stilaan ook aan het sterven. Dat is een heel pijnlijk proces.' Bij Frank overheerst een gevoel van spijt over Helena, de tragiek dat het zo gelopen is. Maar, vervolgt hij, voorbij het niet kunnen begrijpen, komen we op een soort geheiligde plek waar we wel moeten stilvallen voor het mysterie. 'Kunnen we aanwezig zijn bij het feit dat voor sommige mensen het leed gewoon te groot is? Iemands zelfdoding treft ons natuurlijk heel pijnlijk. Maar als we zelf bij deze pijn kunnen blijven, beginnen we te zien dat niemand vrijwillig die worsteling met leven en dood kiest, en raken we een plaats van erbarmen aan. Dan kunnen we diep meevoelen en bereid zijn tot niet-weten. En dat erbarmen kan een soort balsem zijn die ons opent.'

➜ Tom Hannes (1970) werkt als trainer/coach en existentieel therapeut. Hij publiceert regelmatig over boeddhistische onderwerpen en is de auteur van boeken als *Zen of het konijn in ons brein* en *Let's get Mythical, De vijf gezichten van angst* en (binnenkort) *De Boeddha van de Badkamer*.

➜ Frank De Waele (1957) is zenleraar in de Zen Sangha in Gent, met lokale groepen in diverse Vlaamse steden. De Zen Sangha maakt deel uit van de White Plum Soto-zenlijn van Taizan Maezumi Roshi en is geaffilieerd aan de Zen Peacemakers-beweging van Bernie Glassman.

➜ Hilde Debacker (1972) is spiritueel filosofe en docente sacrale dans. Ze wordt al ca. twintig jaar gevoed door het (theravada)boeddhisme. Ze geeft lezingen, schrijft en begeleidt cursussen over zelfcompassie.

Door wie wordt
dit wezen geschapen,

waar is de schepper
van dit wezen?

Waar is dit wezen
ontstaan,

waar houdt
dit wezen op?

– Samyutta-Nikaya 5.9
(*De verzameling van thematisch geordende leerredes*, deel 1, p. 232)



de bron

Boeddha in beeld



Diana Vernooij in gesprek met Varamitra, hoofd boeddhistische geestelijke verzorging voor gedetineerden bij het ministerie van Veiligheid & Justitie.

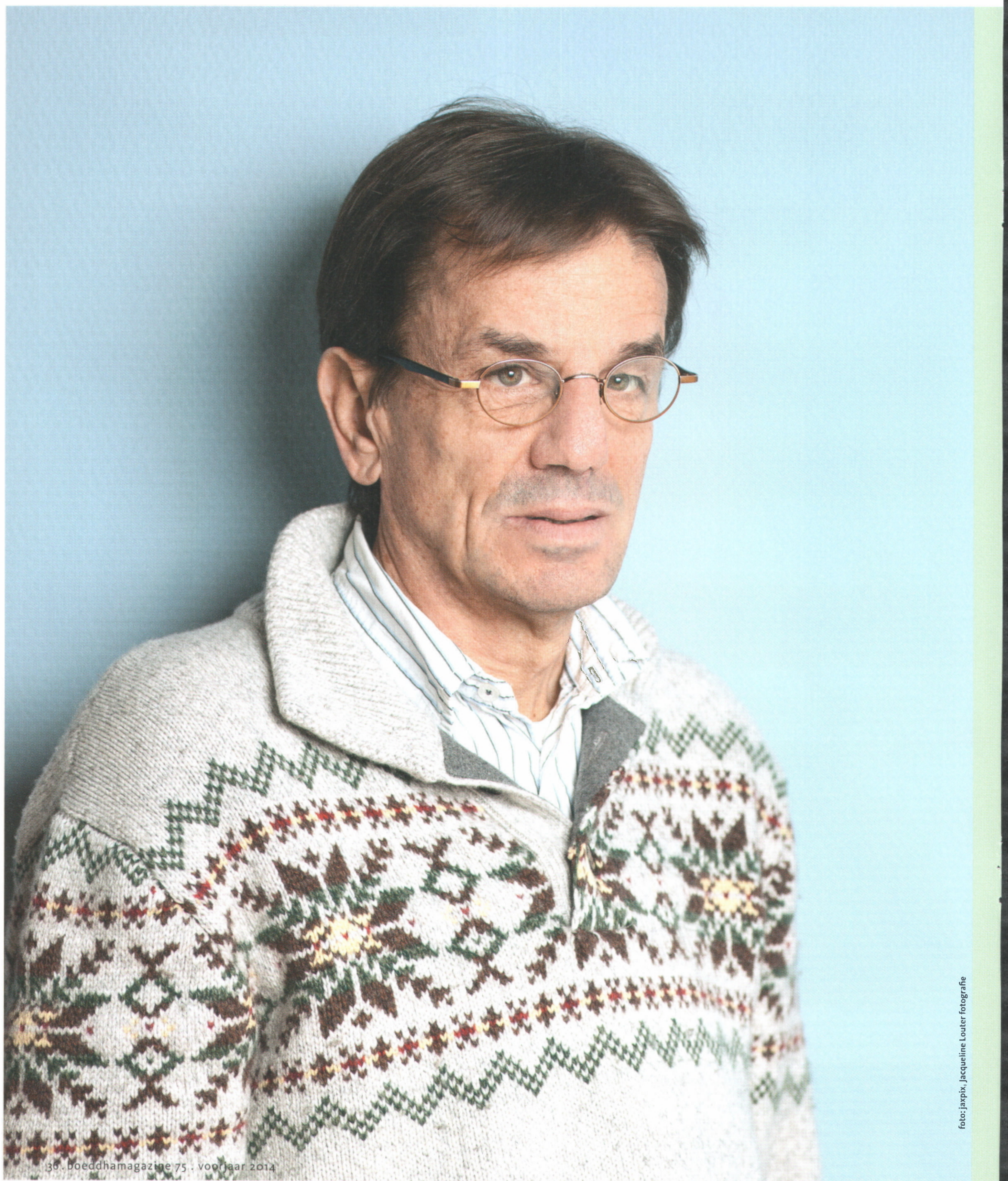


foto: jaxpix, Jacqueline Louter fotografie



Rust is ons werkkapitaal

'Het boeddhisme moet de wereld in. Ik ga in tegen het stereotype beeld van de naar binnen gekeerde, navelstarende boeddhist, die zich afsluit van de buitenwereld. Ik wil werken aan de incorporatie van het boeddhisme in Nederland, en dat doe ik samen met de overheid.'

tekst: Diana Vernooij

'In 1999 leende een levenslang gestrafte een boeddhistisch boek uit de bibliotheek. Het sprak hem zozeer aan dat hij te kennen gaf met een boeddhist te willen spreken. De gevangenisdirecteur vond dat hij maar met de dominee in gesprek moest. Hij ging in beklag en werd in het gelijk gesteld: hij had recht op geestelijke verzorging naar zijn eigen voorkeur. Dat "naar eigen voorkeur" is van belang. Niet of de gedetineerde is ingeschreven bij een kerkgenootschap bleek bepalend, maar zijn voorkeur.
Hier is de institutionalisering van de boeddhistische geestelijke verzorging begonnen. Her en der was al wat gerealiseerd aan boeddhistische geestelijke verzorging; er waren particuliere initiatieven, boeddhisten die op persoonlijke titel en ieder op hun eigen manier gevangenen bezochten en meditatiecursussen gaven. En net zoals dat gaat: is er één, dan komen er meer. Eerst kwamen ze als vrijwilligers, die vervolgens een freelancecontract kregen. En toen er meer geestelijk verzorgers nodig waren, nam de organisatie in omvang toe.

In januari 2009 ben ik begonnen als leidinggevende. Wat mij drijft vind ik terug in de Metta Sutta, die prachtige tekst: "Een onbegrensde geest ontplooien voor alle levende wezens." Er is een groep mensen die in het afvalputje van de samenleving zit. En gevangenen zijn daarin weer een categorie apart. Zij zitten in de hoek waar de klappen vallen. Ze worden buiten de samenleving gezet. De kunst is menselijkheid te blijven zien, ook bij hen die niet sporen. Met deze mensen moet je kunnen samenleven. Daar doe ik het voor.
De eerste twee jaar heb ik alleen maar "onder de grond" gezeten om alles rond te krijgen, mensen in dienst te kunnen nemen, te kunnen trainen, enzovoort. En dit alles terwijl we geen kant-en-klare blauwdruk hadden van wat boeddhistische geestelijke verzorging inhoudt. Die is er gewoon niet. We worden niet gestuurd vanuit beschreven doelen en resultaten, missie, visie, enz. We werken met geestelijk verzorgers die een eigen praktijk hebben en ingebed zijn in het boeddhisme én in de overheid. Met hun kennis en ervaring ontwikkelen we het vak verder en kijken we wat ze in de maatschappij kunnen betekenen.

Met hun vingers aan de dakgoot

In januari 2011 zijn we met zes geestelijk verzorgers gestart. De situatie van de mensen die al bezig waren, veranderde: ze kregen ineens iemand boven zich, een baas of ›

'Geestelijk verzorgers zijn geen leraren. Jouw opdracht is de vraag van de gedetineerde en niet je eigen boekje met levenswijsheden'

leidinggevende. Daarnaast kregen we tachtig sollicitanten te verwerken. We hebben niet op basis van traditie geselecteerd, maar op basis van kwaliteitsnormen, rekening houdend met de achtergrond. Wat we van hen vroegen, is worteling in een traditie, serieuze beoefening en een vooropleiding. Het is geen afspiegeling geworden van het boeddhisme in Nederland, dat kan ook niet. Het is niet mogelijk iedereen zijn eigen lama, bhikkhu of roshi te geven. Daar is de organisatie veel te klein voor. De overheid wil dat we traditie-overstijgend werken. Iedere geestelijk verzorger heeft een eigen regio en moet iedereen kunnen bedienen. Daarom moet iedere geestelijk verzorger met de andere tradities kennismaken.

Van de gedetineerden die wij bedienen is de grootste groep geïnteresseerd in het boeddhisme. Het is maar een heel kleine groep die van huis uit boeddhist is, en dan nog komen die vooral uit de detentiecentra waar asielzoekers verblijven. Als het nodig is, kan de geestelijk verzorger voor deze laatste groep bijna altijd een speciaal verzoek inwilligen en vinden we altijd wel ergens boekjes of muziek, of iemand om mee te praten. Vaak is het bij elkaar zitten, het offeren door wierook te branden en het reciteren al heel belangrijk voor hen. Ook leren we ze mediteren, vaak is dat een hele nieuwe ervaring.

Boeddhisme uitvinden

In de gevangenis moet het boeddhisme opnieuw worden uitgevonden. Het heeft geen zin een traditie over te dragen. Er is geen vrije keuze voor gedetineerden, dit is de boeddhist waar hij het mee moet doen. Daarnaast heb je als geestelijk verzorger een tijdelijke relatie die op elk moment kan worden verbroken, omdat de gedetineerde vrijkomt of wordt overgeplaatst. Een geestelijk verzorger in de gevangenis mag na de detentie maar heel kort contact houden met de (ex-)gedetineerde.

Geestelijk verzorgers zijn geen leraren. Hun opdracht is de vraag van de gedetineerde, en niet hun eigen boekje met levenswijsheid. Het boeddhisme kent al niet zo'n bekeringsdrift en wat we vooral doen is: aanwezig zijn. De geestelijk verzorgers zijn allemaal ervaren beoefenaars, dat merk je ook als je met ze praat. Ook gedetineerden zeggen: jullie zijn het, jullie leven het. Gedetineerden hebben ontdekt dat de beoefening van meditatie hen helpt om de gevangenistijd door te komen. Door hun impulsiviteit en/of gebrek aan moreel besef werken zij zich iedere keer weer in de nesten. Het trainen van hun geest maakt dat zij vat krijgen op deze problemen.

We hebben nog geen sleutelbegrippen gevonden waarmee we invulling kunnen geven aan een boeddhistische geestelijke verzorging. Dat hoeft nog niet en we hebben er ook geen behoefte aan dit vast te leggen. Er is geen centraal leergezag in het boeddhisme. Dat feit moet je ook zien te integreren in wat de opzet van de geestelijke verzorging wordt. Ik stuur de geestelijk verzorgers alléén op hoofdlijnen aan – ze hebben allemaal een eigen leraar. Ik respecteer de geestelijke traditie waaruit zij komen. Vorig jaar heb ik retraites georganiseerd met de leraren van de geestelijk verzorgers. Ook voor die leraren is het wennen. Hun traditie en gemeenschap krijgen ineens een plek in de geestelijke verzorging en de incorporatie daarvan in de regelgeving van Nederland.

In principe bemoeit de overheid zich niet met de inhoud van de geestelijke verzorging. Dat is de scheiding van kerk en staat. Maar praktisch gezien zijn we onderdeel van het systeem. We krijgen geen uitdrukkelijke opdracht aan herstel te werken. Wij zeggen: alles wat goed doet, doen we. We hebben er vertrouwen in dat verstilling



'Linksom of rechtsom, als wij ons niet met de samenleving bemoeien, bemoeit de samenleving zich met ons'

werkt. We vertrouwen erop dat het een eerste stap is naar een zeker herstel. Ga maar zitten bij die gedetineerde die letterlijk zijn hele familie om zeep geholpen heeft. Of die beroepscrimineel die het alleen maar als een bedrijfsrisico ziet dat hij weer in de bajes zit – en die voornamelijk denkt aan het geld dat hij op de bank heeft staan. En bij die pedofiel die telkens in herhaling vervalt: ga daar maar bij zitten. Kijk wat je ermee kunt. Dat vraagt wat, het altruïstische aspect van het boeddhisme in praktijk brengen is dan de oefening voor de geestelijk verzorger. Contact maken met die fundamentele goedheid die ergens in die persoon met die ontsporing verstopt zit. Kijk maar of je erbij kunt komen, geef hem de ruimte. Als jij er als geestelijk verzorger contact mee hebt, dan betekent dat iets voor die persoon.
We moeten als geestelijk verzorgers niet de suggestie wekken dat we geluk verkopen, dat we het antwoord hebben en recidive kunnen verminderen. We hebben geen hoogdravende ambitieuze doelstellingen. We hebben beperkte middelen met een beperkte hoeveelheid mensen. We gaan het boeddhisme niet aan de man brengen. We hebben al meer verzoeken om gesprekken dan we kunnen realiseren. Onze vraag is hoe we iets kunnen toevoegen aan geestelijke verzorging wat behulpzaam is voor degenen die vastzitten.

Het achtvoudige pad: we zijn het, we stralen het uit. Het achtvoudige pad is een wezenlijk deel van ons bestaan, hier vanuit leven we. We zien waar we zitten en we spreken elkaar erop aan. Alle zeven zijn we gepassioneerd, dat is goed, maar ook gevaarlijk. Als je zo gepassioneerd met je werk bezig bent, ontstaat de neiging om de regels aan je laars te lappen. Sommige dingen kunnen gewoon niet. We moeten een streep kunnen trekken, nee kunnen zeggen. *Dat noemen we penitentiaire scherpte.*

De overheid als hoeder van de samenleving

Toen de belangstelling voor het boeddhisme in Nederland groeide, kreeg het steeds meer wortels in de samenleving. Boeddhisme is een onderdeel van de samenleving geworden. Je ziet het terug in de gezondheidszorg, de psychologie, de reclame, de managementliteratuur, in de kijk op het leven of hoe mensen met elkaar omgaan. Dit proces voltrekt zich bijna organisch. Zonder dat het boeddhisme zich als instituut presenteert, zie je dat het zich als een olievlek verspreidt in de samenleving. Dit geldt ook voor de wetenschap en het onderwijs. *De overheid biedt ons de mogelijkheid te participeren in het maatschappelijk middenveld.*

We moeten wennen aan het feit dat het boeddhisme groeit in Nederland, dat het erbij hoort. Velen van ons zijn van de generatie die zich heeft verzet tegen de gevestigde orde, die uit kerkgenootschappen zijn gestapt, enz. Maar we creëren nu gewoon een nieuwe ordening. Zo gaat dat.'

➔ Meer informatie over hoe de BUN en Varamitra hebben gewerkt aan de institutionalisering van de boeddhistische geestelijke verzorging binnen de overheidsstructuren, kunt u lezen op: www.boeddhamagazine.nl

➔ Diana Vernooij schrijft voor diverse bladen o.a. over de incorporatie van het boeddhisme in het dagelijkse leven en in de maatschappij. Zij werkt als manager in de Maatschappelijk Opvang waarbij zij zich gesteund voelt door het beoefenen van vipassanameditatie en het voorgangerschap in de oecumenische basisgemeente De Duif in Amsterdam.

Zwijgen is zilver, spreken is goud..

Het gaan van het pad van de Boeddha is geen theoretische onderneming, maar voltrekt zich in de weerbarstige werkelijkheid van onze alledaagse ervaring. Daarin spelen niet alleen keuzes, verlangens, intenties en praktische handelingen een rol, maar verdient ook de kwaliteit van ons spreken onze volle aandacht.

tekst: Gerolf T'Hooft

Het achtvoudige pad is, gezien vanuit een praktisch perspectief, een oefenweg met acht specifieke aandachtspunten die elkaar wederzijds versterken en dus alleen in samenhang beoefend kunnen worden.
Een levensstijl die gericht is op het doorgronden, verzachten en uiteindelijk opheffen van 'lijden' (*dukkha*) moet volgens de Boeddha op drie fronten actief zijn. De basis wordt gevormd door hoogstaand moreel besef en gedrag (*sila*). Zonder 'deugdzaamheid' wordt onze geest immers te veel in beslag genomen door schijn, angst en onzekerheid, en is hij niet in staat de nodige concentratie (*samadhi*) op te bouwen om de dingen te leren zien zoals ze werkelijk zijn (*pañña*). Ook deugd, concentratie en wijsheid versterken elkaar wederzijds en kunnen niet los van elkaar beoefend worden.
Wat is wijsheid? Handelen vanuit een kijk op je ervaringswerkelijkheid zonder de verstorende invloeden van 'ik', 'mij' en 'mijn'; kortom, juist inzicht en juiste intentie, de eerste twee aspecten van het achtvoudige pad.[1]
De volgende drie aspecten (juist spreken, juist gedrag en juist levensonderhoud) hebben betrekking op die gebieden van ons leven waarin onze morele kwaliteiten tot uitdrukking komen: onze taal, de manier waarop we ons gedragen en handelen, en de wijze waarop we voorzien in onze dagelijkse levensbehoeften, de keuzes die we daarbij maken en de gevolgen daarvan voor onszelf en anderen.

Wat we denken, overwegen, fantaseren en dromen, hoe we in de beslotenheid van onze eigen gedachtewereld de dagelijkse ervaring voortdurend – meestal schaamteloos – ondertitelen en van commentaar voorzien, heeft slechts onrechtstreeks invloed op onze relaties met anderen. Maar zodra we spreken, maken we rechtstreeks contact en betreden we een gebied waarin oorzaken onherroepelijk gevolgen hebben. Door te spreken stellen we ons kwetsbaar op omdat we geen zicht noch invloed hebben op de manier waarop anderen onze woorden interpreteren en erop reageren. Maar ook omgekeerd, ondanks onze bedoelingen, kunnen onze woorden anderen raken op manieren die wij niet kunnen overzien of voorspellen. In een dergelijke situatie geldt maar één ding: voorzichtigheid. Met elkaar spreken is en blijft een risicovolle aangelegenheid, maar de Boeddha deed een paar praktische suggesties om de potentieel onaangename consequenties zo veel mogelijk te beperken. 'Juist spreken' wordt in de teksten[2] meestal negatief omschreven als

1 Zie *BoeddhaMagazine* 73 en 74.

2 Bijvoorbeeld Samyutta-Nikaya 45.8, in: *De verzameling van thematisch geordende leerredes*, deel 5 (Maha-vagga), p. 43.



het zich onthouden van liegen (bewust een verkeerde voorstelling van zaken geven), roddelen (met de bedoeling mensen tegen elkaar op te zetten of uiteen te drijven), ruwe taal (gericht op het kwetsen van iemands gevoelens) en leeg gezwets (ijdel gepraat zonder specifieke bedoeling). Hieruit blijkt dat het bij de beoefening van 'juist spreken' in eerste instantie gaat om de intentie (*cetana*). Daarom is het ook zo'n belangrijk hulpmiddel bij het trainen van de geest. Zoals mijn leraar destijds zei: 'Als je je mond al niet kan beheersen, is de kans klein dat je je gedachten kan beheersen.' Spreken is voor de meesten van ons een nagenoeg volautomatische activiteit; het ene woord roept meteen het andere op, ons spreken gaat soms sneller dan ons denken, heel weinig van onze dagelijkse conversatie gebeurt doordacht en weloverwogen. Vaak met alle gevolgen van dien ...
Een levensstijl die gericht is op het herkennen en verzachten van onnodig lijden kan alleen resultaat opleveren als alles wat we denken, zeggen en doen vergezeld gaat met een minimum aan oplettendheid, bedachtzaamheid en aandacht. Het zichzelf losrukken uit de greep van de onmiddellijke ervaring (bijvoorbeeld als je je ergens aan stoot en je één bent met de pijn) naar een meer reflexief niveau (het besef 'ik heb pijn') gaat meestal niet vanzelf, maar kan door middel van meditatie getraind worden. Alleen met deze vaardigheid kan je je afvragen *waarom* je iets wil zeggen (bij voorkeur vóór je het uitspreekt). Door je de waaromvraag te stellen ga je luisteren naar de verschillende stemmen in je hoofd, het ik-comité' dat ongestoord de meest uiteenlopende dingen denkt en wil. Bespeur je onheilzame motieven dan ga je er niet op in. Het resultaat is niet alleen dat je minder dingen zegt waarvan je later wellicht spijt hebt, maar dat je vooral zelfkennis opdoet, eerlijk bent naar jezelf toe en zelfvertrouwen ontwikkelt. Deze eigenschappen zullen je goed van pas komen tijdens het mediteren en zorgen er tevens voor dat je minder geplaagd wordt door vervelende herinneringen op momenten waarop je je aandacht wilt richten op wat hier en nu plaatsvindt.

De Boeddha formuleerde 'juist spreken' ook positief. In de *Verzameling van numeriek geordende leerredes* lezen we:
Monniken, een uitspraak met de volgende vijf kenmerken is goed gesproken, niet onjuist gesproken; zij is onberispelijk en wordt door de wijzen niet verworpen. Welke vijf? Zij wordt gedaan op het juiste moment, wat gezegd wordt is waar, het wordt vriendelijk gezegd, wat gezegd wordt is heilzaam en uitgesproken met liefdevolle vriendelijkheid. Een uitspraak met deze vijf kenmerken is goed gesproken, niet onjuist gesproken; zij is onberispelijk en wordt door de wijzen niet verworpen.'[3]

Zorg er dus voor dat je woorden vertrouwenwekkend zijn, harmonie beogen, fijn zijn om te horen en de moeite waard om te onthouden. Op die manier worden je woorden een geschenk voor anderen. En het gevolg daarvan is dat anderen vaker en makkelijker naar je zullen luisteren en geneigd zijn om in dezelfde geest van vriendelijkheid en oprechtheid met je in gesprek te gaan. Dit laat meteen iets zien van de dynamiek van karma. De juiste intentie (*cetana = kamma*) bepaalt je actuele ervaring. Je bent niet de willoze speelbal van het verleden, maar je hebt nu de mogelijkheid de kwaliteit van je huidige en komende ervaring te bepalen.

Een interessant oefengebied voor 'juist spreken' is humor. Veel grappen en humoristische uitingen zijn gebaseerd op overdrijving, sarcasme en vooroordelen, allemaal klassieke voorbeelden van 'onjuist spreken'. Dit soort humor doet vaak bewust pijn, bevestigt onheilzame verhoudingen en vormt een hindernis voor werkelijk inzicht en mededogen. De gewone gebeurtenissen en levensomstandigheden zijn meestal al erg genoeg en hebben het niet nodig om uitvergroot te worden. Plezier beleven aan het leed van anderen getuigt bovendien van weinig compassie en is zelf vaak een bron van ergernis en frustratie. Fijne ironie legt de werkelijkheid soms haarfijn bloot en de beste grappen confronteren ons direct met het ongemak van hoe de dingen werkelijk zijn, werken ontmaskerend, bevrijdend en luchten op.
Ook gezonde humor vraagt om aandacht, opmerkzaamheid en een positieve ingesteldheid. Wie deze vaardigheid weet te ontwikkelen, heeft niet alleen zijn eigen geest, waarnemings- en oordeelsvermogen gescherpt, maar beschikt ook over een waardevol instrument in de communicatie met anderen. Goede humor is in staat openheid te creëren in hachelijke situaties, vaste denkpatronen te doorbreken, harten te openen en ons met andere ogen naar het bekende te leren kijken.

De Boeddha dacht over heel wat zaken 'tegen de stroom in'. Zo ook wat betreft spreken; hij zou zeggen: 'Zwijgen is zilver, (juist) spreken is goud ...'

Met elkaar spreken is en blijft een risicovolle aangelegenheid

3 Anguttara-Nikaya 5.198 ‹iii, 243-44›

Mind to mind

Irène Kaigetsu Bakker is zenleraar en geeft onder andere trainingen op het gebied van stervensbegeleiding, 'Leven met sterven'. Ze ontving in 2012 dharmatransmissie van Joan Halifax Roshi. Irène leerde Joan Halifax in 1997 kennen tijdens de tweede 'bearing witness'-retraite in Auschwitz en er was onmiddellijk een verbinding van hart tot hart. Vanuit die verbintenis groeide een intensieve samenwerking op het gebied van stervensbegeleiding en zentraining.

tekst: Connie Franssen





foto: Mitsue Nagase

'Vanaf het begin was er een mooie, vanzelfsprekende, spontane verbintenis', zegt Irène Bakker. 'Na onze kennismaking vroeg Roshi Joan me naar Upaya te komen, haar zencentrum in Santa Fe, en deel te nemen aan *Being with Dying*, een achtdaagse intensieve training voor professionals op het gebied van stervensbegeleiding. Daarna ben ik als stagiaire en vervolgens als cotrainer met haar gaan werken. In 2004 vroeg ze mij haar trainingen stervensbegeleiding in Europa over te nemen. En omdat er in het Upaya Zen Center weinig seniors waren, ben ik Roshi ook gaan assisteren bij haar zentrainingen.'

Irène: 'De manier waarop we met onze stervenden omgaan, ligt me na aan het hart. Dat komt voor een groot deel door het stervensproces van mijn vader. Dertig jaar geleden overleed hij aan kanker, maar in die tijd werd het woord kanker niet eens uitgesproken, men had het over K. De huisarts vertelde mijn moeder dat mijn vader ongeneeslijk ziek was, maar mijn vader zelf wist van niets en mijn moeder wilde niet dat hij het zou weten. Ongetwijfeld uit liefde, en om mijn vader én zichzelf te beschermen. Maar het betekende voor ons, zijn kinderen, dat we er dus ook niet met mijn vader over konden praten en niet openlijk afscheid konden nemen. Het doet me nog steeds pijn dat twee mensen die zielsveel van elkaar hielden, in zo'n belangrijke periode zó alleen waren.

Het verbeteren van de zorg rond stervenden en meer openheid creëren, werd voor mij een belangrijke motivatie. Juist dan is het zo belangrijk dat mensen de verbinding met elkaar voelen. Hoe kun je goed afscheid nemen, zowel de stervende als de mensen eromheen? Ik zie in mijn trainingen dat er veel verschillende ideeën bestaan over wat voor mensen het meest ideale en het meest beangstigende stervensproces is. Wat voor de een een 'mooie dood' is, is voor de ander een nachtmerrie. ›





Maar vrijwel niemand wil in een ziekenhuis sterven, dat is iets wat ik keer op keer hoor. Mensen willen in hun eigen omgeving sterven, dus hoe kunnen we ervoor zorgen dat sterven iets is dat zich midden in het leven voltrekt en niet ergens anoniem in een ziekenhuis? Thuis sterven kan niet altijd, dus ik ben blij met de toename van het aantal hospices, waar de sfeer persoonlijk, huiselijk en minder klinisch is.'

Bewust leven, bewust sterven

Op het spirituele pad is bewustzijn van onze sterfelijkheid belangrijk, het mysterie van de echte dood, maar ook het steeds opnieuw 'sterven op het kussen'. Het sterven/loslaten van ideeën, aannames, overtuigingen, van al die zaken waarmee je je leven kleurt en die je het zicht op de realiteit zoals die is, ontnemen. In die zin was het boek van Stephen Levine, *Bewust leven – Bewust sterven* (*Who Dies?: An Investigation of Conscious Living and Conscious Dying*) een belangrijk boek voor Irène. Het legde de connectie tussen westerse psychologie en boeddhisme. Irène: 'Ik las het eind jaren tachtig en vond het een eyeopener. Het boek beschrijft hoe het stervensproces een belangrijke spirituele beoefening kan zijn en hoe die is te integreren. Zo wil ik het doen, zo wil ik met mensen werken, dacht ik toen ik het las. Ik had toen nog niet voldoende in huis om die verbinding tussen westerse psychologie en boeddhisme aan te bieden. Dankzij het Being with Dying-programma van Joan Halifax kreeg ik de kans het samen te brengen en te integreren in wie ik was. En toen ik weer in Nederland woonde, heb ik van 2002-2010 als therapeut gewerkt met mensen met kanker en hun naasten in een psycho-oncologisch therapiecentrum.'

foto: Mitsue Nagase

De dharma doorgeven

Inmiddels woont Irène Bakker alweer jaren in Nederland om dichter bij haar kinderen en kleinkinderen te kunnen zijn. Toen ze Joan Halifax leerde kennen, woonde ze in het Kanzeon Zen Center in Salt Lake City, waar ze leerling was van Genpo Merzel Roshi en vrijwilliger bij de Utah Aids Foundation en bij een hospice. Genpo Roshi moedigde de samenwerking tussen Irène en Joan Halifax bepaald niet aan. 'Dat was moeilijk', vertelt Irène. 'Ik voelde de connectie met Joan en leerde heel veel van haar, maar vond ook dat ik loyaal moest zijn aan mijn leraar. Joan stimuleerde me mijn eigen pad te gaan, in mijn kracht te komen en verantwoordelijkheid te nemen voor wat ik werkelijk wilde. Na alles wat er begin 2011 rond Genpo Roshi gebeurde, kon ik niet langer zijn leerling zijn. Een pijnlijke beslissing want ik nam niet alleen afscheid van een leraar met wie ik 25 jaar lang intensief verbonden was, maar deels ook van de sangha. Ondanks de moeilijkheden ben ik dankbaar dat hij mijn leraar is geweest, want ik heb heel veel van hem geleerd en op een bepaalde manier zal hij ook altijd mijn leraar blijven. Het afscheid van Genpo betekende ook het afscheid van het idee ooit transmissie te krijgen en dus officieel zenleraar te worden. En toen bood Joan Halifax Roshi aan me transmissie te geven, een totale verrassing!
Het is moeilijk te omschrijven wat dharmatransmissie is, want het is een 'mind-to-mind-/heart-to-heart'-gebeuren. Het is de mysterieuze overdracht van de dharma en een bekrachtiging dat de leerling voldoende geleerd heeft om te beginnen anderen op hun zenpad te begeleiden. Het meest indrukwekkende van transmissie vind ik onder andere het besef in een enorme lange overdrachtslijn opgenomen te zijn, die teruggaat tot de historische Boeddha. En die lineage is misschien historisch niet helemaal waterdicht, maar het is wel de leer van de Boeddha, de traditie die al 2500 jaar wordt doorgegeven van leraar op leerling. De kern is bewaard gebleven door al die eeuwen heen. Al die ancestors, – en het zijn in onze lineage allemaal mannen tot aan Roshi Joan – hebben hun leven gegeven om de dharma door te geven. Een ontroerend besef.'

➜ De BOS heeft een documentaire gemaakt over de transmissie van Irène Bakker: *In de geest van zen*. De documentaire is online bij de BOS te zien.

➜ Connie Fransen is freelancejournalist en tekstschrijver, columnist voor het *Boeddhistisch Dagblad* en leerling van Nico Tydeman in Amsterdam.

Het meest indrukwekkende van transmissie vind ik onder andere het besef in een enorme lange overdrachtslijn opgenomen te zijn, die teruggaat tot de historische Boeddha

De weg tot het inzicht, vertaald uit het Sanskriet en ingeleid door Ria Kloppenborg, Uitgeverij Meulenhoff, 1980, 152 blz. (eerste druk)

Een onuitputtelijke schat voor behoeftigen

tekst: Simone Bassie en Michel Dijkstra

De achtste-eeuwse Indiase wijsgeer en dichter Shantideva kwam op een bijzondere manier aan zijn einde. Volgens de legende steeg hij tijdens het reciteren van zijn hoofdwerk, de *Bodhicaryavatara* of *De weg tot het inzicht*, langzaam op naar de hemel. Toen de dichter bij het laatste hoofdstuk was aangekomen, verdween hij plotseling. Alleen zijn welluidende stem bleef hoorbaar voor het verblufte publiek.

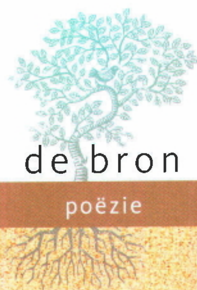
Dit hagiografische verhaal onderstreept Shantideva's unieke positie binnen de boeddhistische filosofie en literatuur. Zelden is de deugd compassie (Sanskriet: *karuna*) fraaier bezongen dan in zijn poëzie. Shantideva hoort bij de kopstukken van het zogenaamde 'grote voertuig' (mahayana) een belangrijke stroming binnen het boeddhisme die tussen de eerste eeuw voor en de tweede eeuw na Christus ontstond. Het 'grote voertuig' zette zich af tegen een oudere stroming: het 'kleine voertuig' of hinayana, dat ook bekend staat als het theravadaboeddhisme.

Het belangrijkste twistpunt tussen deze twee stromingen was het beeld van de ideale boeddhist. De hinayanadenkers introduceerden de *arahat*: de beoefenaar die voor zichzelf naar de verlichting streeft. Deze man of vrouw wil de wereld van het lijden zo snel mogelijk verlaten om op te gaan in het onvatbare nirvana. Mahayanafilosofen zoals Shantideva vonden het arahat-ideaal egocentrisch. Zij propagandeerden de *bodhisattva*: de mens die weliswaar verlicht is, maar heeft gezworen om het nirvana niet binnen te gaan totdat al het leed in de wereld is verdwenen. Deze altruïst par excellence doet er dan ook alles aan om zijn medemens te ondersteunen. In het ontwikkelen van een dienende en gevende levenshouding vindt hij of zij het hoogste geluk.

Volgens de traditie was Shantideva zo'n bodhisattva. Hij zou zelfs over bovennatuurlijke krachten beschikken om hongerige mensen van eten te voorzien. Zijn *Inleiding tot het inzicht* vormt een soort handboek voor iedereen die zich ook tot een bodhisattva wil ontwikkelen. Opvallend genoeg begint de dichter-filosoof deze dichtbundel met een belijdenis van zijn eigen zwakheden en slechte eigenschappen. Alleen als je inziet dat je zelf niet volmaakt bent, kun je werkelijk klaarstaan voor de ander. Vervolgens uit hij in hartstochtelijke verzen zijn verlangen om de medemens te genezen, troosten en voeden: 'Ik zou de brandende pijn van honger en dorst willen blussen met regens van voedsel en drank. Ik zou een onuitputtelijke schat willen zijn voor de behoeftigen en hen willen bijstaan met allerlei vormen van hulpverlening.' Hij zweert zelfs dat hij afstand wil doen van zijn vorige levens, zijn huidige bestaan en zijn toekomstige existenties als dat 'het welzijn van allen' ten goede komt.

Shantideva blijft echter niet steken in fraaie intenties en mooie woorden. Verderop in de *Inleiding tot het inzicht* geeft hij aan dat de mens actief de deugden wijsheid en mededogen moet beoefenen. Wijsheid omschrijft hij als het inzicht dat alles vergankelijk is: 'Mijn vijanden, die mij niet lief zijn, zullen niet blijven bestaan en ook mijn vriend, die mij lief is, niet. Zelf zal ik ook niet blijven bestaan ...' Wie de vergankelijkheid onder ogen durft te zien, komt tot de conclusie dat er niets in de wereld eeuwig bestaat of voor altijd zeker is. Op die manier beseft de mens zowel zijn eigen kwetsbaarheid als die van de ander. Vanuit dit cruciale inzicht kan hij zijn best doen om zijn medemens te ondersteunen.

Dat deze weg tot het bodhisattvaschap niet altijd gemakkelijk is, geeft Shantideva volmondig toe: 'Ik moet oneindig veel fouten overwinnen, zowel van mijzelf als van anderen.' Wie de moeite doet om zichzelf moreel te verbeteren, kan echter in de voetsporen van Boeddha zelf treden. Zo iemand roept met Shantideva uit: 'Zolang de ruimte blijft bestaan en zolang de wereld blijft bestaan, zo lang moet mijn leven voortduren, tot vernietiging van het lijden van de wereld. Dat al het lijden in de wereld in mij verwerkt mag worden! Dat de wereld door alle heilzame daden van de bodhisattva's gelukkig mag worden!'



Het nirvana betekent: afstand doen van alles.
En het is het nirvana waarop mijn geest zich richt.
Als ik afstand moet doen van alles,
Dan kan ik het best alles aan de levende wezens schenken.
– Shantideva (vertaling Ria Kloppenborg)

Het ve

Is het leven van een dier minder waard dan het leven van een mens? Vegetariër Anouk Kragtwijk werd geconfronteerd met die vraag toen een diëtist haar adviseerde om vis te eten. Ze ging op ontdekkingstocht. In zichzelf.

tekst: Anouk Kragtwijk

Ik vind dieren leuker, liever, grappiger en puurder dan mensen. Mijn hartstreek wordt vanzelf warm als ik een dier in de natuur met de elementen zie spelen. Of als mijn hond mij met een scheve kop aankijkt omdat hij naar buiten wil. Op zo'n moment kan je me opdweilen. Het was voor mij dan ook heel logisch om op mijn vijftiende vegetariër te worden. Daar





getariërsdilemma

had ik geen theorieën voor nodig die de relatie legden tussen de opwarming van de aarde en het eten van vlees. Ik werd vegetariër omdat ik geen dieren wilde eten. Punt.
Totdat ik afgelopen zomer bij een diëtist terechtkwam. Ik had namelijk al jaren last van een pijnlijke buik en had volgens alternatieve artsen een candidaschimmel-infectie in mijn darmen. Ik kreeg het advies een streng koolhydraatvrij dieet te volgen. 'Maar,' zei de diëtist die ik daarover had geraadpleegd, 'je maakt het jezelf wel heel lastig als je dan ook geen dierlijke vetten wilt innemen. Ik raad je daarom aan om ook vis te eten.' Ik wist niet wat ik hoorde. Deze meneer zette mij aan om dieren op te eten! Wat dacht hij wel niet? Ik was al tien jaar vegetariër! Dat ik dat zomaar op zou geven? Omdat ik wat darmklachten had? Mijn hart bloedde bij de opmerking. Mijn leven was toch niet meer waard dan het leven van een dier? En toch waren er stemmen in mijn lichaam die wilden dat ik zijn advies opvolgde. Mijn kapotte buik was mijn idealistische gedoe namelijk wel een beetje zat. Ik liep te lang rond met een opgeblazen gevoel en mijn energie was tot het nulpunt gedaald.
Naast mijn hart en mijn lichaam had ook mijn ego een mening. Hij vond het helemaal geen goed idee dat ik vis zou gaan eten, vond het wel leuk dat ik mezelf neerzette als de natuurreddende, altijd voor de dieren zorgende Anouk. Blijkbaar had mijn ego een ballon opgeblazen die 'idealisme' heette en het zou voor hem leuk zijn als die zou blijven bestaan. Ik vond dat laatste een slechte reden. Was ik dan vegetariër voor de buurvrouw? Dat kon toch niet de juiste basis zijn. Dus daagde ik mijn ego uit. Hoe erg zou het zijn om dieren te eten? Misschien hadden dieren er op zielsniveau wel voor gekozen om op een bord te belanden? Zou het daarom 'oké' zijn om ze op te eten? Omdat ze eigenlijk hun toestemming gaven? Dieren aten elkaar in de natuur ook op. En mijn lichaam had het blijkbaar nodig. Ik besloot uiteindelijk me over te geven. En die avond een biologisch gekweekte zalm te eten.
Acht weken hield ik het vol. Totdat ik op tv beelden van de vis- en vleesindustrie zag. Ik zag vissen die op het dek van een schip voor hun leven vochten en dolfijnen die in de netten van vissers terechtkwamen. En ik moest huilen. Want dit wilde ik niet. Ondanks het feit dat mijn darmen van dierlijk vet hielden, ondanks het feit dat dieren misschien wel onbewust voor hun eigen einde kozen en ondanks het feit dat mijn ego soms wel eens met mijn goede bedoelingen aan de haal ging. Maar ik wilde de dieren deze lijdensweg gewoon niet aandoen. Ik hield van ze, ze hadden ook gevoel. Ik wilde hun het leven niet ontnemen.

Dus daarom ben weer gestopt met het eten van vis. Dieren zijn mijn vrienden en vrienden eet je niet op. Sinds een paar weken ben ik weer gewoon diehard vegetariër.

Deze meneer zette mij aan om dieren op te eten! Wat dacht hij wel niet?



→ Anouk Kragtwijk werkt als journalist, columnist, interviewer en documentairemaakster waarbij ze vooral publiceert over spiritualiteit en duurzaamheid. Haar documentaire *Tamera, het leven in een commune* is te vinden op de site van Spirit24.

Zenrecept zonder make-up



tekst: Michiel Bussink

Zen gaat over alles. Dus je kunt het zo gek niet bedenken, of er is wel een verband te leggen tussen zen en om het even wat. Zen en de kunst van het motoronderhoud is een oude bekende. Maar zeker de laatste jaren verschijnen er allerlei andere combinaties in boekvorm. Volledig zen in je interieur, zen voor beurshandelaren, zen voor ambtenaren, zen en fotografie, zen en de kunst van het verliefd worden, zen en boodschappen doen, stofzuiger-zen, zen en management, zenmake-up en zenseks. Ik verzin dit niet: het zijn allemaal reëel bestaande methodes die zich zen noemen, al dan niet in boekvorm. Allemaal niet per definitie onzinnig, maar een beetje ongemakkelijk word ik toch wel van 'zenmake-up' en eerlijk gezegd ook van dingen als 'zen en management': praktische tips zodat uw bedrijf efficiënter werkt en zodoende beter de wereld naar de knoppen kan helpen. Oei, weinig zen natuurlijk zo'n oordeel, ff afschakelen, proberen niet te veroordelen. Anyway, géén ongemakkelijk gevoel krijg ik bij het boek *Koken met aandacht – meesterlijke zenrecepten*, van drie Duitse zenbeoefenaars, uitgegeven door Uitgeverij De Driehoek. Helder en toegankelijk wordt beschreven waar zen om draait – oefenen in leven in aandacht, hier en nu. Ondersteund door citaten van bijvoorbeeld de dertiende-eeuwse zenmeester Dogen, die het belang van gezonde voeding voor mensen onderschreef: 'Daarom horen daishin, een grote ziel, roshin, een vrolijk humeur en kishin, een zuiver hart, bij de kookkunst.'

De drie schrijfsters van het kookboek wonen en werken in het Duitse meditatie- en seminariehuis Benediktushof, opgericht door Willigis Jäger, de zenmeester die met zijn school 'Lege Wolk' zen met het mystieke christendom combineert. Op een natuurlijke manier worden de teksten over zen afgewisseld met smakelijke recepten, bereid met ingrediënten uit de biologisch tuin van Benediktushof. Het laatste stuk over onsterfelijkheid sluit aan bij het thema van deze editie van *BoeddhaMagazine*: 'Er is slechts deze stap. Wat een moeite heeft het hoofd dit te begrijpen. En stort mij daarmee in de dood. Wees wakker! Er is alleen dit nu! Hoe kan er dan nog een einde van het leven zijn?'

HIER EEN RECEPT UIT KOKEN MET AANDACHT, MAAR DAN AANGEPAST, WANT ALLES VERANDERT IMMERS VOORTDUREND.

PREIQUICHE

- 200 GRAM BLOEM
- 150 GRAM BOTER
- 3 EIEREN
- 2 EETLEPELS SESAMZAAD
- 3 PREIEN
- 1 TEEN KNOFLOOK
- 150 GRAM CRÈME FRAÎCHE
- 100 GRAM BLAUWE KAAS
- GEDROOGDE TIJM
- PEPER EN ZOUT

MENG WAT ZOUT EN HET SESAMZAAD DOOR DE BLOEM, SNIJD MET TWEE MESSEN DE BOTER ERDOORHEEN, PLUS 1 EI. KNEED SNEL TOT DEEG EN BEKLEED ER EEN BEBOTERDE QUICHEVORM MEE. ZET TOT GEBRUIK IN DE KOELKAST. VERWARM DE OVEN VOOR OP 180 GRADEN. MAAK DE PREI SCHOON, SNIJD HEM IN RINGEN EN BAK KORT MET HET GEHAKTE KNOFLOOKTEENTJE. KLOP DE CRÈME FRAÎCHE LOS MET DE BLAUWE KAAS, DE 2 EIEREN, DE TIJMBLAADJES, PEPER EN ZOUT. VERDEEL DE PREI OVER DE BODEM VAN DE QUICHEVORM, GIET HET EI-ROOMMENGSEL EROVER EN BAK EEN HALFUUR IN DE OVEN

Mobiele meditaties

Stuur met vaste doch soepele hand, rijd in een rechte lijn op jouw rijstrook en maak fraaie, elegante bochten.

Geef anderen ruim baan en voorrang. Blijf rustig en vriendelijk achter het stuur. Rijd zelf zoals je wilt dat anderen rijden.

Rijd met volle tegenwoordigheid van geest. Dat begint er al mee dat je ruim op tijd vertrekt. Want haastige spoed ...

Als je gas geeft, remt of schakelt, doe dat op het goede moment en gelijkmatig.

Ontspan tijdens de rit: voel de rugleuning van je stoel, zit goed rechtop, houd je armen en schouders ontspannen terwijl je stuurt en adem rustig.



Oog hebben voor de schoonheid van sleur

tekst: Hans Wanningen

Wie aandachtig leeft, profiteert daar rijkelijk van. Sterker nog, je kunt jezelf nauwelijks een groter plezier doen. Om slechts een handvol voordelen te noemen: je zit beter in je vel, je geest komt tot rust, je geniet met volle teugen van het leven, je maakt betere, want bewuste keuzes, je leeft meer naar eigen dromen en doelen. Het helpt je om adequaat om te gaan met teleurstelling en tegenslag. Daarbij botert het ook nog eens beduidend beter tussen jou en de rest van de mensheid door de aandacht die je eraan geeft. Kortom, aandacht maakt je gelukkiger, véél gelukkiger. Alle reden dus om je erin te bekwamen. Onze dagelijkse routines lenen zich daar prima voor.

Op het eerste gezicht lijkt het er misschien op dat ik als pleitbezorger voor aandacht een open deur intrap. Maar die deur is wel de poort tot een sublieme schatkamer waarvan velen niet zien dat die wagenwijd openstaat. De wijzen uit alle tijden en culturen wezen erop en iedereen die het praktiseert, weet het: geluk zit 'm niet in een klein hoekje en evenmin in grootse gebeurtenissen. Het ligt überhaupt niet buiten, maar ín onszelf, en alleen aandacht biedt toegang tot deze innerlijke schat.
Aandacht kun je op duizend-en-één manieren trainen, op ieder moment van de dag. Hier zijn wat suggesties. Kies wat jou het meest aanspreekt, of laat je erdoor inspireren en verzin je eigen variant.

Autorijden 2.0

De dagelijkse autorit van of naar het werk of een afspraak kan heel eenvoudig tot een heerlijke meditatieve bezigheid worden gemaakt. Dit doe je als volgt:

> Rijd met volle tegenwoordigheid van geest. Dat begint er al mee dat je ruim op tijd vertrekt. Want haastige spoed ...
> Als je gas geeft, remt of schakelt, doe dat op het goede moment en gelijkmatig.
> Stuur met vaste doch soepele hand, rijd in een rechte lijn op jouw rijstrook en maak fraaie, elegante bochten.
> Geef anderen ruim baan en voorrang. Blijf rustig en vriendelijk achter het stuur. Rijd zelf zoals je wilt dat anderen rijden.
> Ontspan tijdens de rit: voel de rugleuning van je stoel, zit goed rechtop, houd je armen en schouders ontspannen terwijl je stuurt en adem rustig.
> Houd je aan de snelheidslimiet en heb daar volledig vrede mee. Zonder ongelukken ben je echt gelukkiger ... Laat de temperatuur van de motor (en bestuurder) daarom niet te hoog oplopen.
> Sta je stil voor een stoplicht? Prima, een uitgelezen kans om je ademhaling te tellen en even goed te voelen hoe je erbij zit.

Autorijden is nog nooit zo leuk geweest. Geniet van je mobiele meditatie!

Meer mobiele meditaties

Overigens kun je deze oefening, met wat kleine aanpassingen, net zo makkelijk doen op de fiets, met als bonus de buitenlucht en de lichaamsbeweging.
En in de trein of de bus? Daar kun je simpelweg zittend mediteren, waarbij je er alleen maar op hoeft te letten dat je rechtop zit en in gedachten je ademhaling telt (in series van tien, steeds van één tot tien). De handen kun je gewoon losjes in de schoot laten liggen, terwijl je de ogen sluit. Zo lijkt het voor je medereizigers alsof je slaapt, maar in feite ben je juist klaarwakker en volop aanwezig.
Ben je te voet onderweg? Tijd voor loopmeditatie: wees je bewust van je passen en van je lichaamshouding. Loop in een relaxed tempo en met soepele tred, waarbij je met alle zintuigen je omgeving genietend in je opneemt.
Auto, fiets, trein, bus of benenwagen, in alle gevallen geldt: aandacht adelt.

Kort en krachtig

Ook van andere dagelijkse routinebezigheden kun je met speels gemak korte, krachtige aandachtstrainingen maken: van koken tot afwassen, van schoonmaken tot tandenpoetsen. Net zo eenvoudig kun je je ademhaling tellen zodra je ergens in de rij staat of in de wachtkamer zit van de dokter of de tandarts. Of adem tweemaal rustig en diep in en uit als de telefoon overgaat en sta pas daarna ontspannen en aandachtig de beller te woord.
Nogmaals, laat je inspireren en verzin ook vooral je eigen aandachtsoefeningen. Je zult zien dat je op deze manier zelfs 'rotklusjes' of stressvolle situaties kunt omtoveren tot pareltjes van plezier en oases van ontspanning.

Een schone geest in een schoon lichaam

Nog een laatste voorbeeld: douchen. Voel bij volle bewustzijn hoe het warme water over je lichaam stroomt, je huid verwarmt en alle spieren ontspant. Hoor hoe het water ruist en klatert. Ruik de geur van shampoo, zeep of badschuim. Behalve je lijf was je zo ook je geest schoon en daarmee geniet je dubbel. Veel prettiger kan een training niet worden, toch?

➜ Hans Wanningen is coach en schrijver bij Zen.nl. Daarnaast werkt hij als communicatieadviseur bij de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen.

Een tweede leven ... op papier



Al een aantal jaren staat in de vensterbank van mijn atelier een (inmiddels) verschoten sieradendoosje met daarin twee dode hommels, een dode wesp en een gevonden gouden trouwring. Het lijkt vergane glorie.

tekst: Michelle Dujardin

De insecten zien er nog steeds levendig uit, maar aan de broosheid merk je dat het opgedroogde mummies zijn geworden. Als ik er van dichtbij naar kijk en te hard adem, vliegen ze alle kanten op. De trouwring vond ik bij een zwemmeertje in Houten. Hij verscheen voor mijn voeten in het zand. Door een zwemmer verloren of was hier letterlijk een huwelijk gestrand? Ik heb de ring op diverse plekken onder de aandacht gebracht, maar er is nog nooit een reactie op gekomen.

Je zou je kunnen afvragen waarom ik dit bakje laat staan op zolder? Het antwoord is simpel: voor het geval ik er nog wat mee kan doen. De insecten zijn mijn tekenmodellen. De eerste hommel die ik vond werd het model voor een van mijn meest geliefde tekeningen uit het *Het zen tekenboek*. Veel mensen zien er van alles in, noemen het schattig, vrouwelijk en sierlijk. Onlangs kreeg ik het verzoek van een startend bedrijf uit New York of ik voor hen een logo kon maken. Zij wilden graag 'een bijtje met dezelfde charmante uitstraling'. Ik kon precies hetzelfde model gebruiken en het vanuit een andere hoek tekenen. Zij waren blij met het levendige resultaat en ik was blij dat ik het hommeltje had bewaard. Een mooi voorbeeld van leven na de dood, in New York nota bene!

Zen tekenen is voor mij een heel goede manier om te leren ervaren dat alles een eigen schoonheid heeft. Dit zie je pas wanneer je je ogen echt opent, je openstelt en je oordeel kunt laten varen. Een naaktmodel met een maatje meer is niet 'dik' maar 'sierlijk rond'. Een oud gezicht is niet 'gerimpeld' maar 'vol leven'. En een verdroogd herfstblad krult op tot de meest onverwachte en verrassende vormen. Door te tekenen word je je steeds meer bewust van al die schoonheid in de alledaagse dingen. De bomen in de straat worden individuen met spectaculaire vormen. Ze zijn allemaal verschillend. Je loopt voorbij en wordt ineens getroffen en denkt: dit wil ik zo graag tekenen! De bloemen in het voorjaar lijken op siervuurwerk van de natuur. Het is soms

> Wat je ziet 'gaat je aan het hart'

overweldigend en ontroerend. Als je op deze manier om je heen gaat kijken, dan kan het zomaar gebeuren dat je een dode hommel vindt en meeneemt naar huis om hem te kunnen tekenen. Daarna leg je hem nog even in een doosje omdat je hem zo mooi vindt en voor je het weet ben je jaren verder.

Betekent dat dat je gehecht raakt aan alles wat je ziet? De woorden 'gehecht zijn' dekken niet echt de lading. Wat je ziet 'gaat je aan het hart'. Je houdt ervan, zonder het te willen bezitten. Je wilt er als het ware even in verdwijnen. Ik heb al een aantal keren op het punt gestaan om het doosje en de insecten weg te gooien, maar ik was er gevoelsmatig nog niet klaar mee. Het zou zo maar kunnen dat het doosje in de prullenbak verdwijnt nadat ik de laatste tekeningen heb gemaakt voor dit artikel. Daar zal ik dan geen traan om laten, maar de trouwring haal ik er vooraf nog wel even uit ...

➜ Michelle Dujardin werkt als beeldend kunstenaar, schrijver en illustrator. Zen tekenen staat centraal in haar werk en is de basis voor haar beeldende werk. Zij schreef o.a. *Het zen tekenboek* (Milinda Uitgevers, Rotterdam, 2012).

BoeddhaMagazine mag drie exemplaren van *Het zen tekenboek* weggeven.
Mail je volledige naam en adres naar redactie@boeddhamagazine.nl onder vermelding van *Het zen tekenboek*



Finn

Een ode aan de onbestendigheid

Leven. Dood.
De ene is een tel
als alle andere
Alleen anders.
Herken het-zelf?

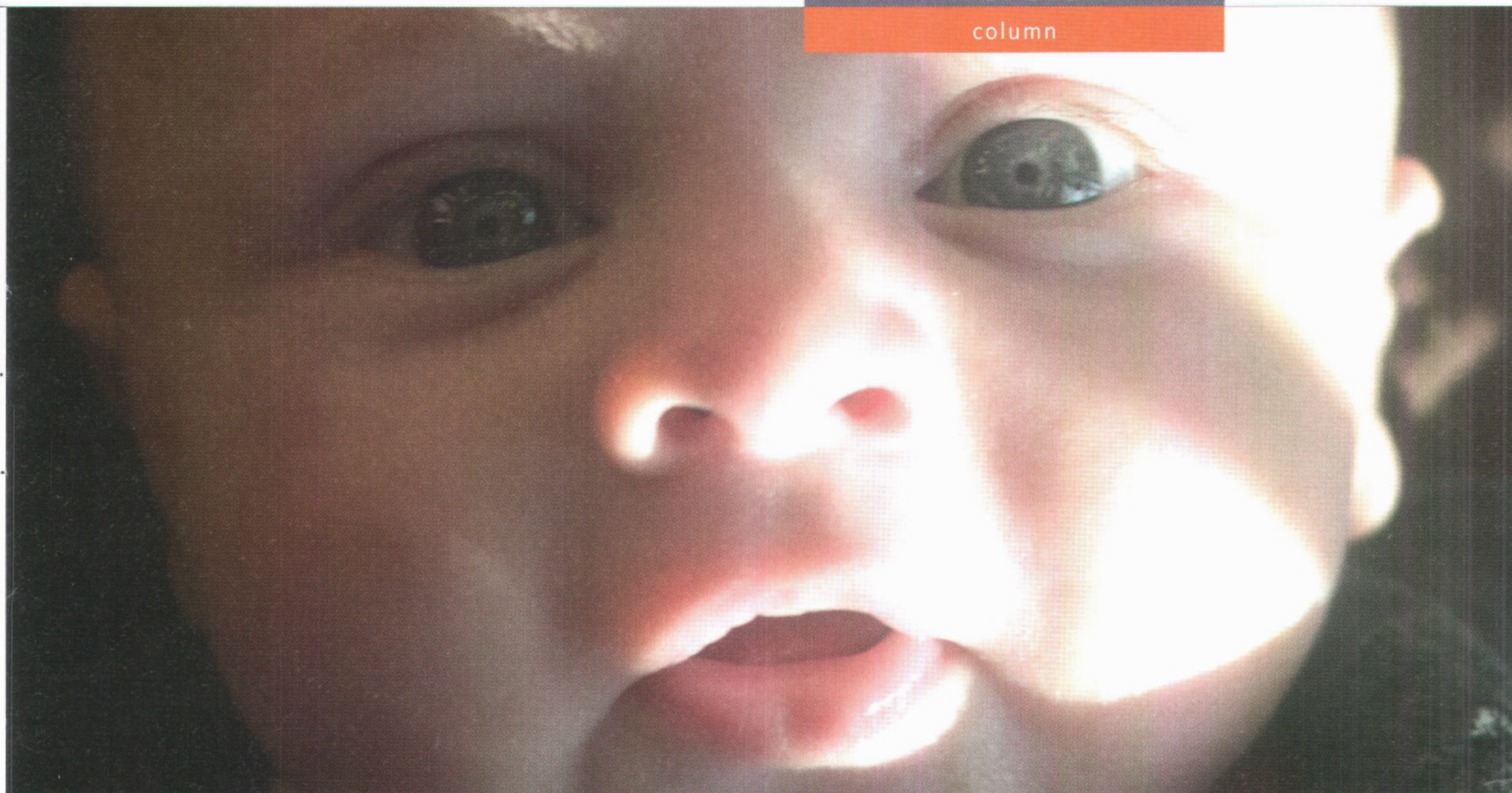
tekst: Kees Klomp

Nietsvermoedend zat ik op de bank, die donderdagavond in februari 2013. Marion, mijn vrouw, had onze oudste dochter opgehaald van een ijskoude voetbaltraining in Groningen. Zoals ze dat elke donderdagavond deed. Bij thuiskomst merkte ik dat Marion gespannen was. Anders dan anders. Toen onze dochters eenmaal naar bed waren, ging Marion naast me zitten en kwam het hoge woord er met trillende stem uit: 'Kees, ik moet je iets zeggen. Ik ben zwanger.' Terwijl Marion stilviel, dreunden die drie laatste woorden stevig na: *ik ben zwanger*. In een fractie van een seconde werd ik overvallen door de volle omvang van deze mededeling.

Het duizelde me. Dit had ik écht niet zien aankomen. Marion en ik – toen 41 en 44 jaar oud – waren de laatste maanden juist veelvuldig aan het fantaseren geweest over wat we zouden gaan doen met onze toekomst, nu onze dochters – 15 en 16 jaar oud – binnen afzienbare tijd aan hun vervolgstudies zouden beginnen, en dus langzaam maar zeker het ouderlijk nest zouden verlaten. We spraken over kleiner gaan wonen en simpeler gaan leven met veel meer vrije tijd, en we droomden hardop over verhuizen naar Umbrië om een nieuw leven als uitbaters van een hondencamping te beginnen. Maar nu was er opeens een derde kind op komst. Nu was er een nieuwe realiteit die – van de ene op de andere seconde – alles veranderde. Alles. Al onze toekomstideeën werden door één speling van het lot onmiddellijk van tafel geveegd. Met liefde. Want één ding was meteen duidelijk die avond: we gaven ons met alle liefde over aan de gebeurtenissen. Geen twijfel mogelijk. Dit kind was – alhoewel een totale verrassing – van ganser harte welkom in ons gezin en in ons leven. We werden weer papa en mama. Wat een wonder! Wat een geschenk! Euforisch gingen we naar bed, maar deden die nacht geen oog dicht.

In de dagen daarna groeide het besef van mijn aanstaande vaderschap gestaag. Dat was geen onverdeeld genoegen. De euforie die ik initieel voelde, maakte plaats voor angst. Doodsangst. Te midden van de heerlijke gedachten en gevoelens over het nieuwe leven dat opbloeide in de buik van mijn vrouw, worstelde ik enorm met m'n sterfelijkheid. Hoe hard ik ook mijn best deed om de mindfulnesstechnieken die ik in de loop van de jaren had geleerd toe te passen, paniekerige gedachten en gevoelens over mijn eindigheid gingen met me aan de haal. Ik kon ze niet loslaten. Ik raakte in de ban van angst. Dat had ik helemaal niet gehad bij het vooruitzicht op de geboorte van mijn eerste twee kinderen. Maar ja, toen was ik ook pas achter in de twintig. Toen leek de dood nog slechts theoretisch te bestaan. Heel ver weg.

Nu was dat anders. Nu was de dood reëel. En eng dichtbij. Ik betrapte mezelf erop dat ik in gedachten steeds rekensommen aan het maken was, alsof mijn leven ervan afhing; rekensommen die – hoe vaak ik ze ook maakte – nooit gunstig uitvielen. Ik zou 45 zijn als ons kind geboren zou worden. Als mijn kind zijn 20^{e} verjaardag zou vieren – en dus nog maar net volwassen zou zijn – zou ik mijn pensioengerechtigde leeftijd al hebben bereikt. 65, een getal dat ik telkens – onvermijdelijk – moest associëren met de herfst van mijn leven. Het einde kwam ineens heel concreet in zicht. De dood werd voor het eerst in mijn leven – bewust – een harde werkelijkheid. En daarmee werd ook het leven veel echter. Ik besefte hoe kort de mij resterende tijd van leven eigenlijk nog maar was. Want wat is 20 jaar nou? De afge-



lopen 15, 16 jaren met mijn dochters leken immers ook zo te zijn omgevlogen. Het leek wel gisteren dat mijn dochters – nu twee bijna volwassen vrouwen – nog baby's waren. Is dat echt al zo lang geleden? En alsof dit allemaal nog niet ongemakkelijk genoeg was, diende zich ook de vraag aan of ik die pensioengerechtigde leeftijd überhaupt wel zou halen in leven en gezondheid. Mijn vader had op zijn 65e immers al kanker en een hartinfarct achter de rug. Dat hij nog leefde was niets minder dan een wonder.

En dan was er nog mijn schoonvader. Die had al enkele jaren geleden de diagnose 'ongeneeslijk ziek' gekregen wegens een uitgezaaide darmkanker, maar had tot nu toe een min of meer normaal leefbaar leven. Tijdens Marions zwangerschap ging het echter razendsnel bergafwaarts met hem. Hij werd letterlijk en figuurlijk doodziek. Op een gegeven moment werd duidelijk dat hij de geboorte van zijn kleinkind niet meer zou meemaken. De laatste weken van de zwangerschap werden daarmee een bizarre samenloop van leven en dood. Onbestendigheid in optima forma. We werden door de situatie gedwongen om afscheid te nemen van een mensenleven én een nieuw mensenleven te verwelkomen. Tegelijkertijd. Het was niet anders. We konden niet anders. We moesten gevoelens van verdriet en vreugde met elkaar verenigen. Beide waren in alle hevigheid aanwezig. Beide vroegen om tijd en aandacht. Mijn schoonvader overleed uiteindelijk vlak voor de uitgerekende geboortedatum van ons kind. Het creëerde tijdens de crematie de surrealistische situatie waarin mijn hoogzwangere vrouw en ik – liefdevol – werden gecondoleerd én gefeliciteerd door de aanwezigen.

Van Thich Nhat Hanh leerde ik al vele jaren geleden dat 'iets' nooit uit 'niets' kan voortkomen en dat 'iets' nooit kan voortbestaan als 'niets'. Ik heb *interzijn*, zoals Thich Nhat Hanh de wederzijds afhankelijke relatie tussen 'iets' en 'niets' noemt, leren begrijpen. Verstandelijk. Met mijn hoofd. En al contemplerend heb ik ook leren beredeneren, dat als 'iets' en 'niets' niet zonder elkaar kunnen ontstaan en/of bestaan, dat ook geboorte en dood dan niet zonder elkaar kunnen ontstaan en bestaan. Geboorte kan immers niet zomaar 'iets' zijn en dood niet zomaar 'niets'. Geboorte is niet het begin van leven en de dood niet het einde; het zijn feitelijk gezien fasen van voortzetting. Ik begrijp het. Dat boeddhisme echter geen rationeel, empirisch pad is dat vraagt om bestudering, maar een spiritueel, ervaringsgericht pad dat vraagt om beoefening, werd me op 10 oktober 2013 onmiskenbaar duidelijk. Op die zonnige herfstdag werd onze zoon Finn Noah Klomp geboren. Letterlijk bij de eerste blik in de oogjes van mijn zoon kreeg *interzijn* een volstrekt nieuwe betekenis. In één ogen-blik werd kennen tot weten, werd *interzijn* belichaamd: het kreeg een gezicht. Want toen ik Finn voor de eerste keer in mijn armen hield, zag ik door mijn vreugdetranen heen niet alleen een prachtig kind; ik zag in Finn ook mezelf, mijn vader en mijn grootvader. Heel duidelijk. Ik zag de voortzetting – ik zag de verbinding. Met heel mijn hart.

→ **Kees Klomp werkt als Strategy Director bij True Ideas; een marketing- en communicatieadviesbureau dat bedrijven betekenisvol positioneert en activeert. Hij laat zich hier en overal onverminderd inspireren door het boeddhisme.**

Vipassana voor

Wij krijgen steeds meer prikkels te verwerken, waardoor de behoefte aan een tegenwicht groeit. Er is dan ook meer en meer belangstelling voor bewustwordingsmethoden zoals meditatie en mindfulness. Ook voor kinderen wordt er op dit gebied van alles georganiseerd. Inez van Goor neemt ons dit keer mee naar een meditatiecursus voor kinderen van 8 tot 18 jaar.

tekst: Inez van Goor

In het Vipassanacentrum Dhamma Pajjota in Dilsen (België) worden meditatiecursussen voor acht- tot achttienjarigen gegeven. Ik gaf me op als kinderbegeleider voor de weekendcursus van acht- tot twaalfjarigen. Mijn meest prangende vragen: zouden kinderen in staat zijn te leren mediteren en heeft het nut, in zo'n korte tijd? Denkend aan de onrust die ik zie bij kinderen van die leeftijd op mijn school, kon ik het me bijna niet voorstellen.

De cursus begint op vrijdagavond. Samen met mijn collega-begeleidster kijk ik reikhalzend uit naar de vijf meisjes die in mijn groepje zitten. In totaal komen er veertig kinderen van zowel Nederlandse en Belgische, als van Franse en Duitse afkomst. Het eerste meisje dat arriveert kijkt me bij het voorstellen stralend aan. 'Volgens mij heb jij er wel zin in hè?,' lach ik naar haar. Ze knikt en huppelt weg om de andere kinderen te begroeten. 'Ze vindt het hier echt fantastisch,' zegt haar vader. 'Ze komt al voor de derde keer. Voor ze hier kwam, kon ze moeilijk haar grenzen aangeven. Nu gaat dat beter en is ze veel kalmer.'
Terwijl ik haar help zich te installeren, vertelt het meisje dat ze thuis niet mediteert. 'Maar na de cursus voel ik me nog heel lang rustig. En als ik weer onrustig word, ga ik gewoon weer terug hiernaartoe.'

Ogen dicht, snaveltjes toe

Als mijn groepje compleet is, nemen we afscheid van de ouders en lopen we naar de eetzaal. De kinderen hebben er geen moeite mee dat de maaltijd vegetarisch is: binnen de kortste keren zijn de borden leeg. De cursusbegeleider heet iedereen welkom en vertelt over de (gedrags)regels. De kinderen worden hier actief bij betrokken: door vragen te stellen worden de regels door de kinderen zelf gemaakt in plaats van opgelegd. Ook wordt er veel aandacht besteed aan de reden voor de afspraken. 'Fijn dat hij uitlegt waarom,' zegt een meisje na afloop tegen mij, 'dan vind ik het veel makkelijker om me eraan te houden.'
Na de maaltijd begeven we ons naar de meditatiezaal. Je merkt dat de kinderen het spannend vinden, het valt niet mee om ze stil de zaal in te krijgen. Binnen liggen voor iedereen een kussentje en een dekentje klaar. De meditatieleraar voor in de zaal zegt dat de jongens links, de meisje rechts en de begeleiders daarachter mogen zitten. Ze legt uit dat de kinderen dit weekend de techniek van anapana-meditatie leren, de eerste stap in de beoefening van vipassana-meditatie. 'Anapana is voelen hoe je adem door je neus binnenkomt en naar buiten gaat. Wie van jullie vindt het wel eens moeilijk zich te concentreren?' Her en der schieten vingers de lucht in. De meditatieleraar glimlacht: 'Anapana zal jullie helpen je beter te concentreren. Het helpt je ook om met onrust, zorgen, angsten en spanningen om te gaan. Dit zal je veel rust geven en zorgen dat je ook makkelijker met elkaar om kunt gaan, ook op moeilijke momenten. Doe je ogen maar dicht, dan gaan we het samen oefenen.'

Vredig

'Ik vond het wel moeilijk om mijn ogen dicht te houden hoor,' vertelt een meisje als we na een half uur met ons groepje terug naar het slaapvertrek lopen. 'Ik wilde steeds kijken wat anderen aan het doen waren.'

kinderen

'Ja, en om de hele tijd stil te zijn,' zegt haar vriendin, die met haar samen is gekomen. 'En ik begrijp eigenlijk niet waarom we die laatste belofte moesten doen, over dat we geen alcohol mogen. Dat ik niet mag doden, stelen en me niet mag misdragen of anderen pijn doen, is logisch. Maar er is hier toch helemaal geen alcohol?' Ze heeft het over de vijf geloften voor goed gedrag die ze aan het eind gezamenlijk hebben afgelegd.
'Nee, maar die regels zijn niet alleen voor hier, die zijn toch altijd goed om je aan te houden, ook als je hier weer weggaat?' Daarna gaat het gesprek vooral over welke spelletjes ze de volgende dag allemaal gaan doen.

Zaterdag zijn er zeven meditatiesessies van een half uur die afgewisseld worden met creatieve en lichamelijke activiteiten. Wat opvalt is de rustige en vredige sfeer. 'Doordat we steeds even een half uur rustig doen, vind ik het veel makkelijker om ook rustig te spelen,' vertelt een jongetje uit een andere groep mij tijdens een van de buitenactiviteiten. Wat me ook opvalt, is hoe snel je de kinderen in hun meditatie ziet groeien. Zaten ze vrijdagavond nog volop te wiebelen en om zich heen te kijken, in de loop van de zaterdag zie je dit veel minder.
Tijdens de laatste twee meditaties op zondag ben ik echt verbaasd hoe goed het gaat. Als aan het einde van de ochtend de cursus afgelopen is, praat ik nog wat na met de kinderen. Een jongen van elf vertelt me dat zijn gedachten tijdens de meditatie in het begin heel vaak afdwaalden, maar aan het eind steeds minder vaak. Een twaalfjarig meisje zegt dat ze zich soms heel slaperig, maar soms ook heel geconcentreerd voelde. Haar vriendin, die vaak hoofdpijn heeft, zegt dat ze er hier tijdens dit weekend bijna geen last van heeft gehad. Maar de meest gehoorde reactie overtuigde mij nog het meest van het nut van dit weekend: 'Als ik mediteer, voel ik me vredig.'
Op de website staat een interview met een meisje dat deelnam en haar moeder, die dit weekend meehielp.

→ Voor achtergrondinformatie en kindercursusdata, kijk op: www.children.dhamma.org/.

→ Inez van Goor geeft les op een basisschool en begeleidt jonge kinderen met leer- en gedragsproblemen. Daarnaast is zij freelancetekstschrijver. Haar specialismen zijn zingeving, spiritualiteit, reizen en talen.
www.ineztekst.nl.

swirlamsterdam.nl



Bloom Yoga Bags, Rag Bag-collectie



Elke yogi die graag zijn eigen matje meeneemt naar de yogales heeft het weleens gedaan: tevergeefs een yogamat in een gewone tas proberen te proppen. Gelukkig bestaat er tegenwoordig zoiets als een yogatas: een tas op maat gemaakt voor yoga- of pilatesmatjes. Bloom Yoga Bags bundelde dit voorjaar zijn krachten met tassenmerk Rag Bag. Dat leverde een collectie stoere yogatassen op van gerecycled materiaal. In India verzamelen de medewerkers van de organisatie Raghu grote, gebruikte zakken waarin thee wordt vervoerd. Dit sterke, waterdichte materiaal leent zich perfect om tassen van te maken. Iedere tas heeft een unieke print, want iedere theezak is weer anders. Bovendien genereert dit project werk en inkomen voor twintig vrouwen in een klein dorpje in Tamil Nadu (Zuid-India).

www.bloomyogatassen.nl/c-2273005/yogatas-nieuw-rag-bag-collectie/

Woodwatch, Lotus aan je pols

Ze zijn al een tijdje een hit in Amerika en nu ook overgewaaid naar Europa: de houten horloges van Woodwatch. Een klokje dat niet alleen de tijd in de gaten houdt, maar ook het milieu. Het aantal bomen dat nodig is geweest voor de productie van de horloges (in 2013 120 stuks) wordt gedoneerd aan de organisatie Trees for all. Zij houden zich bezig met het aanplanten van nieuwe bomen op de Filippijnen. Naast de aankoop van een horloge kun je voor een bedrag van € 2,99 ook zelf een boom doneren. Zo ondersteun je niet alleen de lokale bevolking op de Filippijnen, maar ook het milieu. De horloges worden met de hand gemaakt van 100% natuurlijk esdoornhout. Ook aan de mooie verpakking wordt veel zorg besteed. En past hij niet? Dan is je horloge makkelijk op maat te maken met een bijgeleverde schroevendraaier.

www.woodwatch.nl/product/lotus/





Khanta

Khanta is een manier van borduren die wordt beoefend op het Indiase platteland. Met een fijne rijgsteek worden twee stukken stof aan elkaar gezet. Het materiaal is vaak oud, afkomstig uit de streken Bengalen en Gujarat, waar het khanta-kleed ook onderdeel van de bruidsschat is. Alles van Lioness Designs is handgemaakt en met respect voor de natuur, want de katoen is gekweekt zonder gebruik van pesticiden en geverfd met milieuvriendelijke verfstoffen. De naaisters in India worden beloond volgens het principe van fair trade. Dat 'zit' dus wel zo rustig.

www.greenlioness.nl/index.html

Himalayazout kuurbad

Voor een verkwikkend zoutbad hoef je de deur niet uit. Ook met een ligbad en een zak Himalayazout kom je thuis een heel eind. De mythe wil dat het zout uit de Himalaya stamt uit de tijd van de schepping. Diep in het binnenste van de Himalaya werd oerwater omgevormd tot zoutkristallen waarin de scheppingskracht is opgeslagen. Het zout bevat dan ook de bouwstenen van leven, zo luidt het verhaal. Esspo Himalayazout bevat 84 oorspronkelijke mineralen en sporenelementen die een vitaliserende werking hebben en de pH-waarde van de huid in balans brengen. Het zout is afkomstig uit de streek Saltrange in Pakistan en bevat 100% zout zonder toevoegingen. De gehele inhoud van de zak wordt opgelost in een bad van ongeveer 37 graden.
www.himalayazout.nl/himalayazout-kuurbad





Hari Tea

Boeddhanatuur, of de eenwording met alles, wordt doorgaans niet gedefinieerd als iets dat je kunt zien, ruiken, horen of voelen. Waar moet je dan beginnen? vroegen de makers van Hari Tea zich hardop af. De Buddha Box helpt je volgens hen alvast een beetje op weg: 'to experience and explore' luidt het devies. De doos bevat de elf verschillende smaken die Hari Tea rijk is. De biologische thee, bestaande uit kruiden en specerijen, komt in katoenen zakjes, zonder nietjes en lijm. Honderd procent natuurlijk dus, 'to be explored en experienced'.
www.haritea.com/shoponline/index.php?item=hari-tea---buddha-box&action=article&aid=170&lang=EN



Zzzacht slapen met de Yumeko kruikzak

Met de kruikzak van Yumeko is schaapjes tellen niet langer nodig. Deze 100% natuurlijke wollen zakken zijn gemaakt van de wol van vrijlopende merinosschapen en houden je bed, of dat van je kind of baby, lekker warm. De zakken zijn tweekleurig: donkerbruin, lichtbruin of grijs vanbuiten, wit aan de binnenkant. Ze zijn volledig ongeverfd en onbehandeld, waardoor de zakken de natuurlijke kleur van de schapenwol behouden.
www.yumeko.nl/accessoires/kruikzak.html

tekst en samenstelling: Kitty Arends

Retraite

Ongekunsteld aanwezig zijn



Maurice Knegtel Sensei is zenleraar bij Izen, zijn eigen sangha in Utrecht. Samen met zijn vrouw, lichaamswerker Isabelle Schneider, begeleidt hij jaarlijks de *Izen Intensive*, een vierdaagse retraite in de bossen van Eerbeek. Kitty is al een tijdje nieuwsgierig naar zenmeditatie en meldt zich aan.

'Waar houdt je aanwezigheid op?' vraagt Maurice die.de retraite begeleidt. Vier lange dagen met alleen maar zazenmeditatie, boeddhistische diensten, loopmeditatie, eten in stilte en lichaamswerk en tot slot een uur zenonderricht. Voor dat laatste onderdeel zitten we met z'n allen knusjes in een halve cirkel om Maurice heen. Lekker, nog even een uurtje 'entertainment' en dan mijn bed in, denk ik iedere avond weer. Maurice is namelijk een begenadigd verteller, die elke onnavolgbare koan weet te actualiseren en om te kneden tot herkenbare vragen. Maar toch, ik ben kapot na de derde, lange retraitedag. Dagen die om 5.30 uur beginnen met het geklepper van *jikido* Ben, de man die telkens begin en einde van iedere activiteit aankondigt.

Vlak na aankomst kreeg ik van Ben mijn 'zeninstructie voor dummies'. Ik ben wat zen betreft nooit verder gekomen dan het boekje *Zen mind, beginner's mind* van Shunryu Suzuki (Shambala, 1973) en had al een tijdje het verlangen om zazen in een groep te beoefenen. Tijdens deze stilteretraite hoop ik erachter te komen of het misschien wat voor me is. Er liggen 23 zwarte zenkussens in een perfecte cirkel op ons te wachten. De sympathieke Ben legt geduldig uit hoe ik 'in zazen' moet zitten en via welke route ik naar mijn kussen moet lopen. Hij doet voor hoe je buigt wanneer je de zendo binnenkomt, hoe we drie keer moeten knielen aan begin en einde van de boeddhistische dienst en hoe je je handen houdt tijdens de loopmeditatie. Braaf doe ik hem na. De echo van de gruwel die ik in mijn katholieke jeugd soms in de kerk voelde, probeer ik te onderdrukken. Huh? Buigen? Moet dat?

Óf de kiespijn moet tijdens het buigen van mijn gezicht af te lezen zijn geweest, óf Maurice Knegtel kan gedachtelezen. Maar misschien is het ook gewoon toeval als hij tijdens een van zijn zenpraatjes ingaat op het nut van al die formaliteiten binnen de sotozentraditie. 'Dat buigen doe je natuurlijk niet voor dat beeldje dat daar staat,' legt hij uit, 'maar uit respect voor de boeddha in jezelf.' Grappig, ik begon al dat gebuig net een beetje leuk te vinden. Veel westerlingen voelen weerstand, maar als je het vaker doet ga je merken dat je focus en concentratie verbeteren, vertelt Maurice. De gestructureerde vorm schept een sfeer van respect: voor de ruimte, de mensen in de kring en je eigen boeddhanatuur; die laatste blijft voor mijzelf overigens zorgwekkend abstract, vooral tijdens de twee meditatieblokken van drie keer 25 minuten zazen, sessies die worden afgewisseld met 5 minuten *kinhin*, oftewel loopmeditatie. Als ik nóg niet had geweten dat je niet per se rustig wordt van mediteren, dan is dat toen wel voor eens en altijd duidelijk geworden.

's Middags is er ruimte voor vragen en ervaringen, een onderdeel dat wordt begeleid door Isabelle Schneider: een welkome variatie op het stilzitten. Voordat we beginnen aan de oefeningen lucht ik op dag twee mijn hart: 'Sinds ik hier ben zit ik aan niets anders te denken dan een bepaalde situatie in mijn leven. En mijn reptielenbrein blijft maar schreeuwen om een oplossing, en wel nu!' De reactie van Maurice bevredigt me in eerste instantie niet: 'Situaties zijn niet statisch en worden in beginsel altijd door jouzelf gecreëerd. Dus wat wil je oplossen? Het geringste wat je in jouw eigen lichaamshouding of gedrag verandert, heeft al invloed op die situatie.' Verder voorspelt hij dat er de komende dagen nog veel meer facetten van die situatie boven komen drijven. Dat klopt. Al de volgende dag ontstaat er een compleet nieuw inzicht. Op dag drie besluit ik me dan ook aan te melden voor de *daisan*, een persoonlijk gesprek met de sensei. In eerste instantie denk ik gewoon even gezellig bij Maurice langs te gaan om mijn inzicht met hem te delen. Maar tegen de tijd dat het mijn beurt is, heeft zich alweer een nieuwe vraag aangediend. In het gesprek gaat hij dieper in op de rol die je zelf speelt en ook hoe je een situatie beleeft. Nóg een laagje oplossingen armer

verlaat ik het bewierookte kamertje.
Het mooiste moment beleef ik tijdens de laatste avond. Maurice vertelt over het ontstaan van de Platformsoetra, geschreven door Huineng, de zesde Chinese Ch'an Patriarch, uit de 7e eeuw. Een van de zinnen luidt: *De contemplatieve staat waarin alles één is, is te allen tijde niets anders dan ongekunstelde aanwezigheid, wat je ook doet.*

We worden uitgedaagd de zin zelf te ontleden. Ongekunsteld, ja dat snappen we nog wel, maar wat betekent 'aanwezigheid' en waar begint en eindigt het? Een fatsoenlijk antwoord komt er niet;, ik geloof dat het zo hoort in zen. Maar door al dat gefilosofeer zonder concrete uitkomst, borrelt er bij mij onbedoeld ineens een besef op: 'Dit is het dus'. 'Dit is leven.' 'Beter wordt het niet.' 'Ik hoef er niks aan toe te voegen.' Een besef dat inslaat als een mokerslag. En dat nog dagenlang blijft inslaan, iedere keer als ik mezelf betrap op gedachtes die iets willen oplossen wat mijn geluk bedreigt. 'Waarom ging de Boeddha eigenlijk door met mediteren, ook na zijn verlichting?' luidde een van de laatste vragen op die laatste avond. 'Om zichzelf steeds weer aan zijn verlichting te herinneren', oppert Maurice. Ik denk dat hij gelijk heeft.
Ja, zazen, dat is geloof ik wel iets voor mij.

→ *De volgende retraite Izen Intensive vindt plaats van 21 tot en met 25 januari 2015.*
www.izen.nl

→ *Kitty Arend, gespecialiseerd in nieuwe media, is freelancejournalist, werkt als eindredacteur voor Bodhitv en is redacteur en pr-medewerker bij de BOS.*
www.kittyarends.nl

Lezing

De Dalai Lama bezoekt in mei Nederland



Op zondag 11 mei geeft de Dalai Lama onderricht over het boeddhisme en een openbare lezing met de titel: 'Welzijn, wijsheid en compassie; een pleidooi voor een seculiere benadering' in AHOY' in Rotterdam.
Het bezoek van de Dalai Lama van 10 tot en met 12 mei staat in het teken van mededogen en het ontwikkelen van een ethisch besef en handelen in een seculiere wereld. De Dalai Lama: 'Alle grote wereldreligies benadrukken liefde, mededogen, geduld, verdraagzaamheid en vergeving en bevorderen innerlijke waarden. Maar in de wereld van vandaag schiet een ethiek die uitsluitend gegrond is op religie tekort. Daarom raak ik er steeds meer van overtuigd dat het tijd is om een nieuwe manier van denken te vinden over spiritualiteit en ethiek, die verder reikt dan religie alleen.'
→ *Kijk op www.dalailama2014.nl voor de kaartverkoop voor zowel het onderricht als de lezing, die beide plaatsvinden op zondag 11 mei 2014 in AHOY' in Rotterdam.*



Seminar

'Seminar leraar-leerling' op donderdag 8 mei in centrum De Roos in Amsterdam

'Bij zen is de verhouding leraar-leerling een heel bijzondere. Door persoonlijke gesprekken leren we elkaar goed kennen. Soms is dat moeilijk. Het is een zeer persoonlijk, subjectief pad door een onbekend terrein. Ik wandel met mijn leerlingen mee', aldus Nico Tydeman.
Hoe belangrijk is de rol van de leraar?
En wat valt te zeggen over het oriënteren bij verschillende leraren? Velen leggen hun oor ook te luisteren bij andere spirituele scholen of leraren. Een boeddhist gaat een week logeren in een soefikamp; een christen bezoekt een lezing van de Dalai Lama, iemand van joodse huize gaat eens langs bij een katholieke theoloog. Ook in boeddhistische kringen is er interesse in verschillende boeddhistische scholen.
Nico Tydeman en André van Braak willen met een aantal ervaren sprekers proberen deze belangrijke vragen te beantwoorden tijdens een symposium in het cultureel centrum De Roos in Amsterdam.
→ *Houd onze website in de gaten voor informatie en aanmelding: www.boeddhamagazine.nl/agenda en www.roos.nl*
Voor meer informatie kunt u contact met ons opnemen via event@milinda.nl

JAPAN







tekst: Yvonne Schoutsen

De Shikoku Henro is een pelgrimstocht langs 88 boeddhistische tempels, in de voetsporen van Kobo Daishi, de grondlegger van het shingonboeddhisme. Yvonne Schoutsen uit Heiloo verbleef de afgelopen herfst drie maanden in Japan en heeft de cirkel van 1200 kilometer afgelegd. Het heeft haar kijk op de wereld veranderd.

Shikoku, een Japans eiland ten zuiden van Hiroshima en Okayama, is twee maanden lang het decor geweest van mijn bijzondere reis. Shikoku betekent 'vier landen' en het is ongeveer net zo groot als Nederland. Ik ben dit eiland helemaal te voet rondgegaan: een pelgrimstocht in de voetsporen van de boeddhistische monnik Kobo Daishi. Door gemiddeld twintig kilometer per dag te wandelen, maakte ik de 1200 kilometer lange cirkel door Ehime, Kagawa, Tokushima en Kochi, langs 88 tempels. Deze 'vier landen' hebben ieder een eigen sfeer en cultuur. De zogenoemde 88 tempeltocht voert langs de zee, over bergen, door steden en langs de oceaan. Door het lopen van deze lange en zware tocht krijg je als pelgrim de ruimte en de tijd om te reflecteren; het is als het ware een oefening in spirituele zin. Het heeft mij intuïtiever gemaakt, ook al omdat je je nauwelijks kunt voorbereiden. De route ligt vast, maar verder zijn alle gebeurtenissen en plaatsen waar je stopt een verrassing. Het 'op mijn gevoel reizen' bleek me heel goed af te gaan. Wat dat betreft hoop ik nu, weer thuis, ook meer op gevoel te doen en niet alles maar vol te plannen en te regelen. De tocht leerde mij dat ik tevreden kan zijn met weinig. Niets is de moeite waard om je druk over te maken, het helpt je niets verder. In het Westen zijn wij te vaak bezig moeilijkheden rationeel op te lossen. Na de 12e tempel ben ik een pelgrim tegengekomen (Nick uit Hongkong) die geen woord Japans sprak, maar wel Engels. Omdat we in hetzelfde tempo liepen en samen erg veel lol hadden, maar ook omdat we over onze ervaringen van de pelgrimstocht konden praten, trokken we bijna een maand met elkaar op. We waren een gek, maar goed team. Nick werd altijd aangesproken in het Japans omdat hij er Aziatisch uitziet, en als ík dan antwoordde in het Japans werd er met verbazing gereageerd. Op Shikoku zijn de ontmoetingen met de lokale bevolking bijzonder omdat ze iedere *henrosan* (= pelgrim) een warm hart toedragen: er heerst een sfeer van respect en vrijgevigheid. Als pelgrim werd ik altijd begroet met een glimlach en een vriendelijk woord en vele keren met *osettai* – dit zijn giften in allerlei vormen: een handdoekje als ik nat geregend was, een stoel of een schuilhut wanneer ik moe was, een flesje drinken of een paar mandarijnen (soms toegestoken uit een rijdende auto), maar ook vaak geld, fruit of een hele maaltijd. Hierdoor leerde ik de ware betekenis van 'dankbaarheid' kennen en bij iedere tempel was mijn 'dankgebed' dan ook nadrukkelijk aanwezig in het ritueel. Bij alle 88 tempels stak ik een kaarsje aan, brandde wierook en reciteerde ik boeddhistische sutra's. De steun van Kobo Daishi is voelbaar voor elke pelgrim, mede dankzij *kongozue*, een houten wandelstok die de beroemde monnik representeert. Bij elke stap tikt de stok op de grond en bij elk doorwaadbaar bosbeekje kon ik de stok als een steuntje gebruiken. Bij de honderdduizenden traptreden, opstapjes en moeilijke afdalingen had ik hem nodig om me af te zetten of te ondersteunen. Ik heb er ook menige slang mee verjaagd en vele spinnenwebben mee opzij geschoven. Het tropische eiland zit vol met insecten, spinnen, slangen en schildpadden. De rivieren zijn hier blauwer en helderder dan ik ooit heb gezien en de Stille Oceaan is wer-

> Niets is de moeite waard om je druk over te maken, het helpt je niets verder





samenstelling: Kitty Arends

kelijk schitterend; vele dagen heb ik er langs gelopen en van mogen genieten. Het weer zat niet altijd mee; Japan werd die herfst getroffen door extreem veel tyfoons. Ik heb dagenlang door de regen gelopen met mijn rugzak van acht kilo onder een regencape, mijn brede strohoed onder een hoesje en mijn schoenen verpakt in plastic zakken. Omdat ik me in Japan zo goed voelde, liet ik mijn humeur er niet door bederven. Er is geen moment geweest dat ik naar huis wilde, maar wel heb ik het een aantal keren moeilijk gehad. Het was mooi te ervaren dat die momenten vanzelf overgingen; vaak bleken ze beter af te lopen dan ik voor mogelijk had gehouden. Onderweg sliep ik in plaatselijke hotels, in mijn slaapzak in lege kamers bij tempels, in schuilhutten in de buitenlucht, of logeerde ik bij mensen thuis. Iedere dag heb ik aantekeningen gemaakt van mijn belevenissen op dit speciale eiland, over de mooie natuur, de boeddhistische levenslessen en de vele culturele verschillen tussen Oost en West. Wij kunnen in het Westen allemaal iets leren van de onzelfzuchtige houding van de mensen op Shikoku. De aantekeningen zijn bedoeld voor mijn blog en ter voorbereiding voor het boek dat ik dit jaar wil publiceren. Het is 1200 jaar geleden dat Kobo Daishi de Shikoku Henro liep; hierna zijn velen in zijn voetsporen getreden en hebben de ronde volbracht als beginnende en/of lerende shingonboeddhist.

www.yvonneohenro.tk

Mediteren op de werkvloer

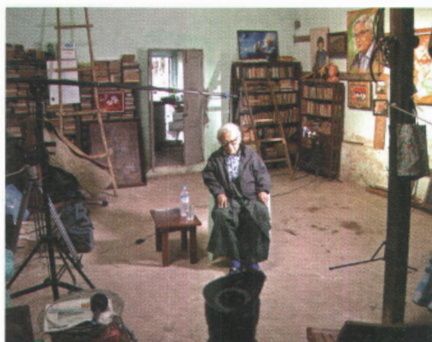
➜ Radio-uitzending: dinsdagnachten 4 maart, van 00.02 tot 00.30 uur op Radio 5, programma Hemelsbreed: de monologen (tevens via podcast en website)

In samenwerking met de Fontys Hogeschool voor Journalistiek in Tilburg programmeert BOS Radio in maart drie monologen uit het project 'mediteren op de werkvloer'.
Drie studenten zijn op zoek gegaan naar bijzondere verhalen en tonen aan dat mediteren heel goed valt te combineren met een baaierd aan functies en beroepen. Zo zijn er portretten gemaakt van een advocate, een ambtenaar, een brandweerman, een danser, een celliste en een schilder.
Advocate Nina Hillebrand mediteert tegenwoordig voor ze naar een zitting gaat. Voorheen werkte ze op een advocatenkantoor en deed daar 'undercover-meditatie'. 'Ik zat dan aan mijn bureau en deed alsof ik hard aan het nadenken was.' Sommige van haar collega's moesten hierom lachen, maar accepteerden het wel.
'We geven jong talent graag een kans in deze moeilijke tijden', zegt Maurice Laparlière, hoofd radio van de BOS.

Portret van een volksheld
De naakte waarheid van Myanmar

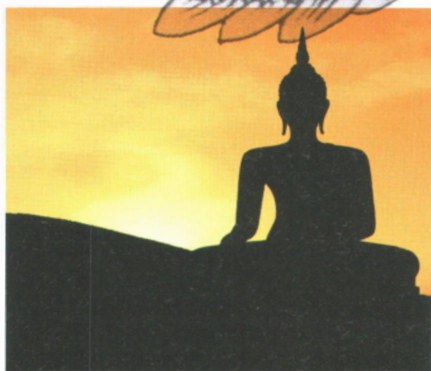
➜ TV-uitzending: zondag 30 maart om 14:00 op Ned2, herhaling 5 april op Ned2

De 84-jarige U Win Ti is grondlegger van de journalistiek in het door burgeroorlogen geteisterde Myanmar (Birma).
Als jongeman maakte Win Tin de Japanse bezetting mee en de daarop volgende dekolonisatie, die het begin vormde van een eindeloze burgeroorlog. Na de bloedige opstand van 1988 richt hij samen met volksheldin Aung San Suu Kyi de NLD op. Dat resulteerde in 18 jaar gevangenschap. Hij komt vrij in 2008, maar nog altijd draagt hij het blauwe gevangenispak, dat hij pas uittrekt als de laatste politieke gevangene is vrijgelaten. Tegenwoordig is hij vooral een luis in de pels van de oppositie. Een portret van een onafhankelijk denker en zijn niet aflatende strijd voor vrijheid, democratie en de waarheid.





Thema gezondheid



Besluit gezond te leven

Volgens het boeddhisme is ziekte een vorm van lijden die niet volledig kan worden vermeden. Wel kunnen we onze eigen verantwoordelijkheid nemen door te besluiten gezond te leven. Een disbalans tussen lichaam en geest zorgt vaak voor een verzwakte weerstand en maakt ons vatbaar voor ziektes. Door te werken aan het evenwicht tussen lichaam en geest stellen we het lichaam in staat op eigen kracht ziektes te lijf te gaan.

Evenwicht tussen lichaam en geest

Het boeddhisme heeft een holistische kijk op gezondheid en op de behandeling van ziekte. Het benadrukt zowel het belang van het vinden van de beste of meest geschikte medische behandeling, als het beoefenen het boeddhisme. Oftewel niet alleen een gezond en natuurlijk dieet of voldoende lichaamsbeweging, maar ook het verbeteren en corrigeren van je levensstijl door te mediteren of te onderzoeken hoe je stress in het dagelijks leven kunt verminderen.



Marjolein Niestadt, de nieuwe hoofdredacteur

In het eerstvolgende nummer van *Boeddhamagazine* stellen we jullie uitgebreid voor aan Marjolein Niestadt, de nieuwe hoofdredacteur. Zij is inmiddels gestart met het uitdiepen en verbeteren van de bladformule op basis van het recent gehouden lezersonderzoek. Marjolein is een zeer ervaren journalist en heeft jarenlang voor onder andere BNR Nieuwsradio, Management Team, Sprout en Slow Management gewerkt. Daarnaast is ze oprichter van Corporate Compassion, een website met artikelen over ondernemen vanuit de vraag wat een organisatie kan bijdragen aan de wereld.